

# Važnost i uloga začina u dječjoj prehrani i esencijalna ulja

---

**Matjašec, Viktorija**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University North / Sveučilište Sjever**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:482364>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-04**



*Repository / Repozitorij:*

[University North Digital Repository](#)





# Sveučilište Sjever

**Završni rad br. 1686/SS/2023**

## **Važnost i uloga začina u dječjoj prehrani i esencijalna ulja** **Viktorija Matjašec, 0336047284**

Varaždin, lipanj 2023. godine



# Sveučilište Sjever

**Odjel za sestrinstvo**

**Završni rad br. 1686/SS/2023**

## **Važnost i uloga začina u dječjoj prehrani i esencijalna ulja**

**Student**

Viktorija Matjašec, 0336047284

**Mentor**

Izv. prof. dr. sc. Natalija Uršulin-Trstenjak

Varaždin, lipanj 2023. godine

# Prijava završnog rada

## Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL Odjel za sestrinstvo

STUDIJ Preddiplomski stručni studij Sestrinstva

PRISTUPNIK Viktorija Matjašec

MATIČNI BROJ 0336047284

DATUM 26.06.2023.

KOLEGIJ Dijetetika

NASLOV RADA Važnost i uloga začina u dječjoj prehrani i esencijalna ulja

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU The importance and role of spices in children's nutrition and essential oils

MENTOR izv. prof. dr. sc. Natalija Uršulin-Trstenjak

ZVANJE Izvanredni profesor

ČLANOVI POVJERENSTVA

1. doc.dr.sc. Ivana Živoder, predsjednica

2. izv.prof.dr.sc. Natalija Uršulin Trstenjak, mentorica

3. Mateja Križaj Grabant, pred., član

4. Tina Košanski, pred., zamjenski član

5.

## Zadatak završnog rada

BROJ 1686/SS/2023

OPIS

Prehrana djece je od velike važnosti za njihov daljnji rast i razvoj, a začini itekako doprinose boljem zdravlju i funkcioniraju organizma djeteta. Danas se mnogo zna o začinima, međutim o primjeni začina kod djece, bilo kroz prehranu ili u obliku esencijalnih ulja, ne zna se puno, a uvelike doprinose zdravlju i normalnom odrastanju djeteta. Ovaj završni rad će prikazati važnost i ulogu začina u prehrani djece kao i važnost aromaterapije esencijalnim uljima dobivenih iz začina. Cilj ovog završnog rada je upoznati roditelje i opću populaciju o začinima koje djeca mogu koristiti u određenoj životnoj dobi i njihovoj primjeni. Također, provesti će se istraživanje o informiranosti roditelja vrtičke djece o važnosti i ulozi začina u prehrani.

U ovom radu će se:

- opisati začini i njihova primjena
- opisati važnost začina u dječjoj prehrani
- opisati važnost esencijalnih ulja dobivenih iz začina
- objasniti kako začini i njihova esencijalna ulja utječu na zdravlje djece
- prikazati istraživanje o informiranosti roditelja vrtičke djece o važnosti začina i rezultati istraživanja
- prikazati zaključak istraživanja i cjelokupnog završnog rada

ZADATAK URUČEN

03.07.2023.

POTPIS MENTORA

03.07.2023.



## **Predgovor**

Ovaj završni rad pisala sam pod mentorstvom izv. prof. dr. sc. Natalije Uršulin-Trstenjak te se najprije zahvaljujem mentorici na podršci, prenesenom znanju, pomoći i dobrim savjetima u pisanju ovog završnog rada. Odabrala sam ovu temu jer se o važnosti začina u dječjoj dobi zna vrlo malo.

Posebno hvala mojim roditeljima i sestrama koji su mi bili velika podrška, oslonac i vjetar u leđa tokom ove tri godine preddiplomskog studija.

Zahvaljujem se i svim profesorima Sveučilišta Sjever u Varaždinu koji su nas kroz ove tri godine preddiplomskog studija podučavali i naučili o plemenitosti sestrinstva. Želim se zahvaliti i svim roditeljima vrtićke djece koji su ispunili upitnik u svrhu provedbe istraživanja.

Također, zahvaljujem se i svim mojim prijateljima koji su mi bili podrška za vrijeme studija.

## Sažetak

Prehrana je sastavni dio života svakog ljudskog bića i igra važnu ulogu u prehrani djeteta. Najvažnija prehrana novorođenčeta je majčino mlijeko koje sadrži sve potrebe nutrijente za rast i razvoj te je u potpunosti prilagođeno potrebama djeteta. Kada dijete oko 6. mjeseca počne jesti krutu hranu, mogu se polako i uvoditi začini. Začini su dodaci jelima poznati od davnina. Uz to što hrani daju bolji okus, utječu na zdravlje i doprinose boljem psihofizičkom razvoju djeteta. Začini se dobivaju iz različitih dijelova biljaka, a kao takvi koriste se u pripremi hrane ili kao esencijalna ulja. Imaju niz prednosti za odrasle i djecu, unaprjeđuju zdravlje, poboljšavaju opće funkcioniranje organizma organskih sustava i organa. Začini koji se mogu uvesti u optimalnoj dobi za uvođenje začina i kasnije su peršin, češnjak, kopar, bosiljak, đumbir, kurkuma, cimet, muškatni oraščić, kamilica, vanilija. Aromaterapija se preporuča djeci od najmlađe dobi, ali u umjerenim količinama. I začini i esencijalna ulja dobivena iz začina imaju niz prednosti, međutim potrebno je dovoljno znanja o svakom pojedinom začinu kako ne bi došlo do nuspojava. Uloga medicinske sestre je educirati o važnosti začina kroz različite radionice, kvizove, letke u vrtićima. Cilj ovog završnog rada bio je približiti temu o važnosti začina u dječjoj prehrani i primjeni aromaterapije, ali i saznati koliko su roditelji vrtičke djece informirani o začинима, njihovim dobrobitima, primjeni u prehrani i u obliku aromaterapije. U ovom istraživanju sudjelovalo je 229 roditelja vrtičke djece na području Međimurske županije. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da roditelji otprilike znaju koja je optimalna dob za dodavanje začina u prehranu i koji začini se najprije uvode, međutim pokazalo se da roditelji nisu u potpunosti informirani o prednostima i dobrobitima pojedinih začina u prehrani i u obliku aromaterapije na zdravlje djece. Ispitanici su upoznati s uvođenjem začina jedan po jedan u prehranu i kao aromaterapija jer postoji rizik od alergijske reakcije te također znaju da nove začine treba ponuditi s isprobanim i sigurnim namirnicama. Ispitanici smatraju da začini utječu na zdravlje, međutim u pitanjima koje sadrže konkretne prednosti začina na zdravlje, većina roditelja se djelomično slaže s tvrdnjama ili daju polovične odgovore na pitanja. Većina roditelja zna koliki je unos soli za šestomjesečnu djecu i koje su nuspojave prekomjernog unosa. Nadalje, znaju na koji način se koriste esencijalna ulja, međutim ne slažu se s tvrdnjom da se aromaterapija smije upotrebljavati kod tromjesečne djece. Stoga je bitna je edukacija roditelja koje začine i na koji način mogu unositi u prehranu djeteta i u obliku aromaterapije.

**Ključne riječi:** začini, prehrana djece, ljekovitost, esencijalna ulja, aromaterapija

## Summary

Nutrition is an integral part of the life of every human being and plays an important role in a children's diet. The most important nutrition for a newborn is mother's milk, which contains all the nutrients needed for growth and development and is fully adapted to the needs of the child. When the child starts eating solid food around 6 months, spices can be slowly introduced. Spices have been known as food additives since ancient times. In addition to giving food a better taste, they also affect health and contribute to better psychophysical development of the child. Spices are obtained from different parts of plants, and as such are used in food preparation or as essential oils. They have a number of advantages for adults and children, they improve health, improve the general functioning of the body, organ systems and organs. Spices that can be introduced at the optimal age for introducing spices and later are parsley, garlic, dill, basil, ginger, turmeric, cinnamon, nutmeg, chamomile, vanilla. Aromatherapy is recommended for children from the youngest age, but in moderate amounts. Both spices and essential oils obtained from spices have a number of advantages, however, sufficient knowledge about each individual spice is necessary to avoid side effects. The nurse's role is to educate about the importance of spices through various workshops, quizzes, and leaflets in kindergartens. The goal of this final paper was to bring closer the subject of the importance of spices in children's nutrition and the use of aromatherapy, but also to find out how informed the parents of kindergarten children are about spices, their benefits, their use in nutrition and in the form of aromatherapy. 229 parents of kindergarten children in Međimurje County participated in this research. The results of this research show that parents roughly know the optimal age for adding spices to the diet and which spices are introduced first, however, it turned out that parents are not fully informed about the advantages and benefits of certain spices in the diet and in the form of aromatherapy on children's health. The respondents are familiar with the introduction of spices one by one in the diet and as aromatherapy because there is a risk of an allergic reaction, and they also know that new spices should be tried with tested and safe foods. Respondents believe that spices affect health, however, in questions that contain specific health benefits of spices, most parents partially agree with the statements or give half-hearted answers to the questions. Most parents know how much salt intake is for six-month-old children and what are the side effects of excessive intake. Furthermore, they know how essential oils are used, but they do not agree with the statement that aromatherapy can be used in three-month-old children. Therefore, it is important to educate parents about which spices and how they can be added to the children's diet and in the form of aromatherapy.

**Key words:** spices, children's nutrition, medicinal properties, essential oils, aromatherapy

## **Popis korištenih kratica**

itd. i tako dalje

lat latinski

g gram

dcl decilitar

% postotak



# Sadržaj

1.	Uvod.....	1
2.	Važnost i uloga začina u prehrani djece .....	4
2.1.	Kada i kako uvoditi začine? .....	4
2.2.	Začini koji se mogu koristiti u prehrani djece .....	5
2.2.1.	<i>Peršin</i> .....	5
2.2.2.	<i>Češnjak</i> .....	7
2.2.3.	<i>Kopar</i> .....	8
2.2.4.	<i>Bosiljak</i> .....	9
2.2.5.	<i>Đumbir</i> .....	10
2.2.6.	<i>Kurkuma</i> .....	11
2.2.7.	<i>Cimet</i> .....	12
2.2.8.	<i>Muškatni oraščić</i> .....	14
2.2.9.	<i>Vanilija</i> .....	15
2.2.10.	<i>Kamilica</i> .....	16
2.3.	Sol.....	17
2.4.	Esencijalna ulja dobivena od začina i aromaterapija.....	17
2.5.	Primjeri korištenja začina u svakodnevnoj prehrani djeteta.....	20
2.6.	Mješavine začina i aromaterapija u poboljšavanju zdravstvenih tegoba kod djece ....	20
2.7.	Uloga medicinske sestre .....	21
3.	Istraživanje .....	23
3.1.	Cilj.....	23
3.2.	Hipoteze .....	23
3.3.	Metodologija istraživanja i ispitanici .....	23
3.4.	Rezultati istraživanja .....	23
4.	Rasprava.....	41
5.	Zaključak.....	44
6.	Literatura.....	45

# 1. Uvod

Prehrana je sastavni dio života svakog živog bića. Njome unosimo sve potrebne nutrijente za rast, razvoj, energiju i općenito funkcioniranje organizma. Temeljni prehrambeni nutrijenti hrane su bjelancevine ili proteini, ugljikohidrati, masti, minerali i vitamini. Također je važno da je hrana bogata vlaknima, celulozom i vodom. Nutritivno bogata i zdrava prehrana omogućuje djetetu od začeca pravilan rast i razvoj [1]. Neadekvatna prehrana majke u trudnoći kao i neadekvatna prehrana djeteta u ranom životnom razdoblju može prouzročiti ireverzibilne posljedice u psihofizičkom funkcioniranju djeteta. Netočna je činjenica da je u trudnoći potrebno jesti dvostruko više hrane, istina je da hrana mora biti dvostruko kvalitetnija kako bi sadržavala sve potrebne nutrijente u optimalnim količinama potrebnim djetetu [1].

Svaka majka intuitivno hrani svoje dijete i najbolje zna prepoznati potrebe svog djeteta. Idealan sastav hrane upravo je majčino mlijeko. Ono sadrži sve potrebne nutrijente koje dojenčetu omogućuju normalno funkcioniranje. Majčino mlijeko je svojim sastavom u potpunosti prilagođeno potrebama djeteta. Prvo mlijeko, takozvani kolostrum sadrži visoke razine proteina, a manje masti i šećera te mnoge protuupalne tvari koji omogućuje djetetu zaštitu od različitih mikroorganizama ili alergena iz okoline. Također sadrži i vitamin K koji sprječava krvarenje koje je posebno opasnoj u toj životnoj dobi [1]. Prirodno se kolostrum izlučuje u onoj količini u kojoj je djetetu potrebno. Nakon kolostruma počinje se lučiti prijelazno mlijeko u kojem je povećan udio masti i ugljikohidrata s smanjenim udjelom bjelancevina. Nakon dva tjedna luči se zrelo mlijeko koje je na početku podoja vodenasto, a prema kraju gušće stoga je potrebno omogućiti dojenčetu da u potpunosti izdoji mlijeko kako bi dijete dobilo potrebne prehrambene sastojke [1].

Majčino mlijeko sadrži pregršt zaštitnih faktora koji štite dijete od mikroorganizama naročito u prvih šest mjeseci života. Dio zaštitnih tvari tvore zaštitni film na sluznici crijeva, a dio se prenosi u krv. Važan je i bifidus faktor koji potiče razvoj dobrih bakterija u crijevu dojenčeta koje sprječavaju nakupljanje i razmnožavanje štetnih bakterija. Stoga se smatra da je majčino mlijeko prvo cjepivo koje štiti od bakterija. Kako se dojenče razvija i raste, s majčinog mlijeka ili dohrane prelazi na druge izvore hrane, a time mijenja i svoje potrebe [1]. Rastom i razvojem te potrebe se povećavaju i nužno je dobro znanje o prehrani da se sve te potrebe zadovolje. Takva vrsta obroka uvodi se od 4. do 6. mjeseca života djeteta. Međutim, treba pripaziti da djetetu dajemo povrtnu hranu ranije nego slatku jer postoji opasnost da se previše navikne na slatku hranu te će samim time teže prihvaćati povrtnu hranu i povrtnu začine. U toku 1. godine života dijete najviše napreduje u dobivanju na težini, ne kreće se, glavna okupacija mu je hrana i na taj način je počelo upoznavati svijet oko sebe. Uz hranu, u prehrani djece važnu ulogu igraju i začini, koji ne samo da doprinose razvijanju okusa već uvelike doprinose i zdravlju [1].

Začini su dobiveni od različitih dijelova biljaka, uključujući koru, cvijeće, korijenje, sjemenke, plodove koji potječu od dobro poznatih biljaka. Začini i bilje najčešće se koriste za poboljšanje svojstava hrane jer sadrže spojeve koji su odgovorni za jedinstvena svojstva začina. Začini su bitan dio kuhanja i prehrambene industrije, također važni su i za farmaceutsku i kozmetičku industriju [2]. Začini sadrže veliku količinu bioaktivnih spojeva koji su odgovorni za ljekovita i antioksidativna svojstva. Također pomažu promijeniti rok trajanja hrane smanjujući oksidacijske reakcije te također djeluju kao sredstvo protiv starenja i smanjuju rizik od nezaraznih bolesti [2]. Povijest začina seže u duboku prošlost gdje su tadašnji ljudi uvidjeli važnost začina i dobiti za zdravlje. Prvi zapisi o začinima sežu u drevni Egipat gdje su se 1555. godine prije Krista komorač, kumin, češnjak i korijander svrstavali u medicinske začine koji pomažu u liječenju različiti bolesti i kao dezinfekcija. Postoje i spisi gdje su radnici koji su gradili piramide upotrebljavali češnjak i luk u prehrani te su doprinosili boljem fizičkom zdravlju i spremnosti za takav rad. Također začini su se koristili kao masti za balzamiranje tijela i čišćenje unutrašnjosti trbuha. U Indiji su bili korišteni čak 1000 godina prije Krista [2]. Koristili su se kao oblozi za ranu, naročito sezam. Kardamom, đumbir, crni papar, kumin i sjemenke gorušice koristili su se kao lijek za urinarne infekcije i bolesti urinarnog trakta. Nakon jela žvakali su klinčić i kardamom kako bi povećali protok i izlučivanje sline i poticanje probave. U Kini su koristili cimet kasiju, začin srodan cimetu. Arapski trgovci kupovali su cimet sa Šri Lanke i prodavali ga na Bliskom istoku i u Europi. Kasnije su to učinili i Portugalci, Nizozemci, Španjolci i Englezi. U prošlosti su se začini koristili i za konzerviranje hrane jer nisu poznavali metode i tehnike konzerviranja hrane kakve poznajemo danas (zamrzavanje, pasterizacija, hlađenje). Stoga su začini bili daleko vrijedniji nego danas [2]. Začini se mogu klasificirati u mnogo različitih pododjeljaka na temelju botaničkog naziva, trajanju usjeva, rastu biljaka, važnom dijelu biljka i konvencionalnoj klasifikaciji. Jedna od važnijih je konvencionalna klasifikacija u kojoj začine dijelimo na ljute začine (čili, papar, đumbir), blage (paprika, korijander), aromatične (kardamom, kopar, cimet, muškatni oraščić, kumin), bilje (listovi lovora, kopriva i timijan) i aromatično povrće (luk, češnjak i celer) [3].

Začini su dobar izvor makro i mikronutrijenata, dok su začini iz sjemenki bogat izvor masti, proteina i ugljikohidrata. Također, u začinima obiluju kalcij, željezo, fosfor, magnezij i cink. Iako se u hranu dodaju u malim količinama, uvelike doprinose hranjivoj vrijednosti i poboljšavaju okus hrane. Najčešća ljekovita svojstva začina su antitrombolitičko, antikancerogeno, antidijabetičko, antireumatsko, antiseptičko djelovanje, pružaju zaštitu od zračenja, djeluju na snižavanje lipida i kao zaštita gastrointestinalnog trakta [3]. Iako su u prošlosti ljudi koristili začine, nisu u potpunosti znali kako oni utječu na cjelokupno zdravlje organizma, dok danas postoje mnoga istraživanja koja su potvrdila blagotvorno djelovanje ovih prirodnih izvora. U današnje vrijeme, kada začini više nisu tako skupi kao nekada i kada ih ima u svakom prosječnom domu, teško je zamisliti kuhanje

bez njih jer svojom raznolikošću okusa, mirisa, boja obogaćuju hranu i čine posebnim svako jelo. Začini se danas ne koriste kako bi prikriili lošu kvalitetu hrane, već kako bi poboljšali okus i gastronomski doživljaj i užitek u hrani. Kada je u pitanju prehrana djece, vrlo je važno razlikovati "jake" (klinčić, kardamom) i "blage" začine (peršin, majčina dušica, lovorov list, bosiljak) [4]. U prehranu šestomjesečnih beba se nikada ne smiju dodavati "jaki" začini jer mogu izazvati iritacije želuca i alergijske reakcije. Ali "blagi" začini mogu se koristiti praktički neograničeno. Najvažnije je hranu za djecu pripremati kod kuće jer tada postoji potpunu kontrolu nad pripremom i sastavom hrane. Dodavanje niza "blagih" začina i bilja omogućuje bebama da stvore vlastito iskustvo okusa i razaznaju pojedinačne okuse. Esencijalna ulja su prirodni biljni ekstrakti koji se mogu dobiti i iz začina, a imaju moć umiriti kožne iritacije, promiču zdravu probavu, stvaraju osjećaj čistih dišnih putova i u konačnici održavaju dobro zdravlje. Kroz godine su postali široko rasprostranjena alternativa raznim medicinskim tretmanima. Postoji pregršt ulja dobivenih iz začina i svako ulje ima svoje prednosti za zdravlje i za različite zdravstvene tegobe [4].

## 2. Važnost i uloga začina u prehrani djece

Primjena biljnih začina i ljekovitog bilja u prehrani je najstariji način rješavanja zdravstvenih tegoba. Različite kulture su od davnina prepoznavale utjecaj bilja na organizam. I danas se suvremeni čovjek sve češće vraća takvom načinu liječenja i poboljšanja simptoma jer se smatra da je učinkovitije, prirodnije, dostupnije i u konačnici manje štetno. Biljke i začini dobivenih iz biljaka imaju prednosti, ali i negativne popratne pojave. Stoga je važno dobro poznavati iz kojih biljaka su dobiveni začini i na koji način utječu na organizam. Smatra se da je uvijek manje-više, stoga je djeci dovoljna i mala količina začina [5]. Tijekom trudnoće nerođene bebe dolaze u kontakt s hranom koju konzumira majka. To se nastavlja tijekom razdoblja dojenja. Ako majka ima raznoliku prehranu obogaćenu začинима, djeca će vjerojatno dobro prihvatiti hranu obogaćenu začинима. Začini i začinsko bilje imaju pregršt svojstava koja pozitivno utječu na zdravlje. Neki od najvažnijih su antikancerogeno, antidijabetičko, antidepresivno, antitrombolitičko i antiseptičko [5].

### 2.1. Kada i kako uvoditi začine?

U današnje vrijeme je teško odrediti točnu granicu za uvođenje začina u prehranu dojenčadi i djece. Američki pedijatri naglašavaju da je optimalna dob za uvođenje začina kod djece 8 mjeseci, nikako ranije. S druge strane, europski pedijatri i pedijatri s područja Republike Hrvatske ne preporučuju uvođenje začina prije 11. ili 12. mjeseca života. U Indiji, zemlji poznatoj po raznim začínima, u najranijoj dobi dodaju začine u prehranu, najprije one blažeg okusa i mirisa, a kasnije i oštrije i jače začine kao što je curry. Na Tajlandu se vrlo brzo dojenčadi daju čili papričice. Neki pedijatri na Zapadu često spominju da je optimalna dob za uvođenje začina u prehranu 8 mjeseci jer u ranijoj dobi postoji veća vjerojatnost alergijske reakcije i nadutosti dojenčeta koja može izazvati neugodne grčeve [6]. U svakom slučaju, bilo da se začini uvode s 8. mjeseci ili 12. mjeseci, bitno je imati na umu da svaki začín može izazvati alergijsku reakciju kod djeteta i također utjecati na određene organske funkcije. Stoga je izuzetno važno da svaki roditelj zna koje začine smije uvoditi u određenoj životnoj dobi i na koje organske sustave i funkcije oni djeluju. U protivnom, može doći do različitih nuspojava koje mogu u konačnici rezultirati brojnim zdravstvenim poteškoćama. Važno je i edukacija o pravilu „4 dana“. To je jednostavno pravilo u kojem se procjenjuje je li određeni začín potencijalno alergogen. Drugim riječima, začini se trebaju uvoditi jedan po jedan u malim količinama s namirnicama koje su djeca prethodno isprobala i koje su sigurne za njih u smislu da ne izazivaju alergijske reakcije. Na taj način može se pratiti izaziva li

određeni začin alergijsku reakciju, također može se vidjeti je li dijete prihvatilo začin i kako ga podnosi, a isto tako daje se i vremena djetetu da se navikne na novi okus hrane. Jednako i pravilu „4 dana“, važno je dijete priviknuti na povrtnu i biljne začine zato jer dijete ima urođen afinitet prema slatkom jer je od najranije dobi u kontaktu s majčinim mlijekom pa bi u slučaju uvođenja slatkih jela i začina slatkastih aroma dijete moglo kasnije odbijati povrtnu i biljne začine. Uvođenjem začina u prehranu također se razvija i naklonost prema drugim okusima pa se shodno tome razvijaju kiseli, gorki i mješavina raznih novih okusa [7].

## **2.2. Začini koji se mogu koristiti u prehrani djece**

Svaki roditelj prije uvođenja začina u dječju prehranu mora biti dobro informiran i educiran u kojem razdoblju i koji začin smije koristiti. Po preporukama, cimet se smije uvoditi već s 6 mjeseci u razne voćne kašice. Zbog djetetovog prirođenog afiniteta prema slatkom, ono uglavnom dobro prihvaća voćne obroke [5]. Oko 10. mjeseca života se najčešće javljaju faze odbijanja hrane pa je pravo vrijeme da se u prehranu uvedu povrtna jela i biljni začini poput peršina, bosiljka, origana i timijana. U dobi od 12 mjeseci u jela se može dodati celer, češnjak, ružmarin, kurkuma, korijander, menta, kumin, đumbir, lovor, paprika, papar, lavanda. U dobi od 2 godine može se koristiti kadulja, curry i ostali jaki začini. Od izrazite je važnosti uvoditi začine koje roditelji koriste u svakodnevnom kuhanju. U prehrani djeteta koriste se sušeni i svježiji začini. Uvijek su najbolji izbor svježiji začini koji su uzgojeni bez kemikalija i pesticida [6]. Također, oni se mogu osušiti i upotrebljavati kroz cijelu godinu. Međutim, ako roditelji nemaju uzgojeno vlastito začinsko bilje, bolje je kupovati sušene začine. Važno je uzeti u obzir da takvi začini mogu sadržavati kemikalije, pesticide, teške metale i patogene bakterije. Začini kao što su lovorov list, ružmarin, celer, luk koriste se u početku kuhanja, dok se začini poput svježeg bosiljka, origana i peršina dodaju jelu pred sam kraj kuhanja [5].

### **2.2.1. Peršin**

Peršin (*lat. Petroselinum crispum*) je mediteranski začin. Od davnina je poznat kao ljekovita biljka, začin i povrće. U antici je bio cijenjen zbog svojih svojstava. Smatralo se da pospješuje rad bubrega i mjehura, a koristio se i kod prisutnosti kamenca u bubregu. U ljekovite svrhe se u današnjem vremenu koriste svi dijelovi ove biljke [8]. Ova biljka je bogata vitaminom A, C, E, željezom, kalcijem i proteinima. Također sadrži eterično ulje koje se sastoji od miricistina i apiola.

Ta dva spoja su odgovorna za istovremenu ljekovitost i otrovnost ove biljke. U malim količinama eterično ulje peršina je izrazito ljekovito, međutim u većim količinama miristicin može oštetiti jetru, dok apiol izaziva smetnje u optoku krvi, nadražuje mišiće kroz koje prolaze krvne žile, naročito u području mokraćnog mjehura i crijeva. Stoga s ovim začinom treba biti oprezan. Može se upotrebljavati kao lijek u bolestima probavnog i mokraćnog sustava [8]. Optimalna dob za dodavanje peršina u prehranu je 8 mjeseci, iako se ovaj začin može dodati i s 6 mjeseci kada je dojenče spremno na druge izvore hrane. Kod djece se može koristiti u obliku čajeva i sokova u liječenju anemije i jačanju imuniteta. Također stimulira apetit, poboljšava probavu, pomaže u prirodnom procesu čišćenja bubrega [9]. Zbog kalcija koji se nalazi u peršinu može doprinosti i zdravlju kostiju, a samim time i smanjiti rizik od fraktura koje su česte kod djece. Također djelotvoran je kod astme, bronhitisa, upale grla i upale pluća. Može se koristiti i kao obloga za modrice, rane, mjesta uboda kukaca, bolna mjesta. Međutim s upotrebom peršina ne smije se pretjerati jer kod djece veće količine mogu izazvati poremećaj krvotoka, oštećenje bubrega i probavnog trakta. Uz to, ako se koristi svježi peršin, potrebno ga je sitno nasjeckati jer bi se veći listovi mogli zaljepiti za sluznicu usne šupljine i grla te potencijalno izazvati gušenje [9]. Od 8. mjeseca života, peršin se može koristiti nasjeckani u pireu, povrtnim kašicama, riži. Također može biti kao začin mesu, ribi ili kao dodatak u juhi. Može se koristiti i kao čaj ili u obliku esencijalnih ulja. Od 10. mjeseca života, u prehranu se može dodati kao začin mesnim polpetama ili umacima.



*Slika 2.2.1.1.: Peršin*

*[Preuzeto sa: <https://www.adiva.hr/nutricionizam/ljekovito-bilje/zdravlje-iz-prirode-upoznajte-ljekovito-lice-persina/>]*

### 2.2.2. Češnjak

Češnjak (*lat. Allium sativum*), često nazivan i bijeli luk, jedan je od najviše upotrebljenih začina i prirodni lijek. Češnjak kao začin poznavale su drevne civilizacije i jedan je od rijetkih začina čija je upotreba rasprostranjena po čitavom svijetu [8]. Često se u povijesti upravo češnjak vezao oko vrata djece kako bi ih zaštitili od parazita i bolesti. Kao ljekoviti dio ove biljke koristi se lukovica češnjaka, može se primjenjivati osušena, svježa ili u obliku praha. U svom sastavu češnjak ima eterična ulja, vitamine A, B1, B2, C, kalij, kalcij, željezo i mnoge druge. Sadrži i alicin koji ima veliku antibakterijsku moć (streptokok, stafilokok, bacili tifusa, dizenterije i kolere) i kao takav je jedan od najmoćnijih antiseptika širokog djelovanja [8]. Nema pravog vremena kada se češnjak može uvesti u prehranu djeteta. Neki pedijatri preporučuju s oko 6. mjeseca kada se kreće s uvođenjem hrane, dok neki tvrde da je optimalna dob od 10 do 11 mjeseci. Bitno je da se daje u malim količinama zbog moguće alergijske reakcije i snažnog okusa. Češnjak jača imunološki sustav, pomaže u crijevnim bolestima i pomaže u liječenju prehlade i kašlja. Češnjak ima protuupalne, antioksidativne, antimikrobne i antikancerogene učinke. Opće je poznato da u crijevima obitavaju i dobre i loše bakterije. Djeca često koriste antibiotike koji uništavaju sve bakterije u crijevima i na taj način mogu naštetiti probavnom sustavu djeteta. Međutim, češnjak sadrži prebiotike i zbog svojih svojstava ubija loše bakterije te na taj način omogućava da se dobre bakterije i dalje nalaze u crijevima. Naravno, bez liječničkog dopuštenja nikako nije poželjno da roditelji na svoju ruku liječe djecu ukoliko je potreban antibiotik [10]. U velikim količinama češnjak može izazvati alergijski osip, a ako pak se koristi i za vanjsku upotrebu može nadražiti i iritirati kožu. Zbog udjela prebiotika u svom sastavu, veće količine češnjaka mogu dovesti do nelagode u trbuhu i nadutosti stoga treba pripaziti s količinom. Važno je napomenuti da češnjak nije bas alergogen, međutim može se desiti da dijete razvije alergijsku reakciju, stoga se svakako treba pridržavati pravila „4 dana“ [11]. Od 8. mjeseca života češnjak se može naribati i pirjati da se ublaži jak okus i kao takav dodati u povrtne kašice ili jela od žitarica (riža, proso). Od 9 do 12 mjeseci života, češnjak se može jesti i sirov, naribani ili nasjeckani. Može se pomiješati s pečenim ili kuhanim povrćem, kao začim za meso ili dodatak jelima od žitarica (riža, proso, bulgur, heljda). Nakon navršene godine dana, može se jesti zajedno s tjesteninom ili kao dodatak u namaz s kruhom s cjelovitim žitaricama.





*Slika 2.2.2.1.: Češnjak*

*[Preuzeto sa: <https://www.vasezdravlje.com/biljna-ljekarna/cesnjak-ljekovitost-bez-premca>]*

### **2.2.3. Kopar**

Kopar (*lat. Anethum graveolens*) je mirodijska biljka koja je poznata u gotovo svim krajevima svijeta. Sadrži vitamine B i C, kalcij, kalij, željezo, eterična ulja. Kopar je začin koji najviše doprinosi zdravoj probavi. U obliku čajeva ga može koristiti i dojenčad i mala djeca, no ne prije 8. mjeseca života. Kod djece, kopar regulira probavu, pomaže kod nesаницe, ublažava simptome dijareje, ali i sprječava zatvor [8]. Čaj od sjemenki kopra je učinkovit u liječenju probavnih smetnji i štućavice naročito kod dojenčadi i male djece zbog eteričnog ulja u svom sastavu. Eterično ulje ima antibakterijska svojstva koja zatim mogu spriječiti razvoj štetnih bakterija u crijevima. Zbog tih svojstava može se primjenjivati kod djece koja imaju sklonost urinarnim infekcijama. Također, može pomoći i kod grčeva i nadutosti. Čaj od korijena ili pak cijele biljke kopra može djelovati povoljno na san male djece, a može djelovati umirujuće kod nervozne djece [8]. Uz poboljšanje probave, kopar djeluje i na respiratorni sustav i pomaže kod respiratornih problema i kašlja. Zanimljiva je činjenica da kopar može pojačati apetit pa samim time dijete može biti više zainteresirano za hranu. Oblozi od listova kopra mogu ublažiti upale očiju, dok preparati iz sjemenki kopra mogu liječiti modrice i infekcije desni [8]. Može se primjenjivati u različitim povrtnim varivima, kao začin za meso, začin za krastavce i rajčice, dodatak u krem juhe, začin u svježem siru, kao čaj ili oblog.



*Slika 2.2.3.1. Kopar i njegovi dijelovi*

*[Preuzeto sa: <https://www.gastronomija.hr/kopar-zacin/>]*

#### **2.2.4. Bosiljak**

Bosiljak (*lat. Ocimum basilicum*) je mirodijska i ljekovita biljka. Sadrži eterično ulje, vitamin B1 i C, karoten, saponin i druge sastojke koji imaju antiseptičko djelovanje i na taj način pomažu u sprječavanju razvoja mikroorganizama [8]. Danas se bosiljak zbog svog karakterističnog okusa i mirisa koristi kao začin, naročito u mediteranskoj kuhinji. Može se koristiti u krem juhama, kašicama, kao začin za meso, ribu i morske plodove, krumpir, salate. Također može biti dobar začin za tjesteninu i različite umake. Kod djece, primjena bosiljka u prehrani može započeti već s 8 mjeseci. Čaj od listova bosiljka može se koristiti za suzbijanje temperature jer potiče znojenje i koristi se kod nesаницe jer djeluje umirujuće i opuštajuće. Koristi se i kod upala i bolesti mokraćnog sustava. Također pomaže kod bolesti respiratornog trakta, koristi se kod astme, a može se i grgljati kod upale grla, desni i sluznice usne šupljine. Potiče probavu i smanjuje nadutost i grčeve koji su česti kod dojenčadi [4]. Bosiljak se može koristiti i za vanjsku upotrebu. Naime, sok svježeg bosiljka ukapa se u uho kod upale, a kod prehlade i začepljenog nosa može se ukapa i u nos. Zanimljiva je činjenica da miris bosiljka odbija komarce i kukce pa je trljanje listova bosiljka na dječju kožu idealno rješenje za sprječavanje uboda. Ako se koristi svježi bosiljak potrebno ga je nasjeckati čim sitnije kako ne bi došlo do lijepljenja listova na sluznicu usne šupljine i grla. Bosiljak je dosta alerogena biljka stoga treba biti oprezan[4]. Od 8. mjeseca djetetova života, bosiljak se može konzumirati u obliku pesta koji se može namazati na krekerе ili kao dodatak povrtnim kašicama. Nakon godine dana starosti djeteta, idealno je vrijeme za uvođenje svježih listova bosiljka. Mogu se kombinirati s ribom, piletinom ili svježim sirevima.



*Slika 2.2.4.1.: Bosiljak*

*[Preuzeto sa: <https://www.adiva.hr/nutricionizam/zdrava-prehrana/bosiljak-zacin-s-kojim-svaki-obrok-postaje-kraljevski/>]*

### **2.2.5. Đumbir**

Đumbir (*lat. Zingiber officinale*) je jak, aromatičan i oštri začin izrazito ugodnog mirisa. Jedan je od najskupljih i najtraženijih začina. Korijen đumbira se već u povijesti koristio u prehranbene i ljekovite svrhe, a danas je najčešći oblik konzumacije đumbira u obliku čaja. To je biljka čija su ljekovita svojstva poznata još iz davnina. U Kini i Indiji, ovaj se korijen koristio za liječenje kašlja i mučnine [4]. Nije točno definirana dob u kojoj djeca mogu početi konzumirati đumbir, dakle kada se kreće s dohranom, đumbir se može koristiti. Međutim, zbog svojih svojstava treba djetetu ponuditi u vrlo malim količinama. Može se jesti svjež, naribani ili narezani ili pak u obliku praha i čaja. Sastoji se od zdravih ulja, vlakana, vitamina i minerala. Također sadrži i aktivne tvari gingerole koji ima analgetska, antipiretska, sedativna i antibakterijska svojstva. Pomaže u jačanju imuniteta djece, može biti koristan kod prehlade, gripe i kašlja. Kako bi se olakšao kašalj kod djece, nakon što navršše godinu dana i u prehranu se uvode mliječni proizvodi, moguće je u mlijeko pomiješati đumbir u prahu. Vjeruje se da je đumbir zaslužan i za dobru probavu kod djece te se zbog tog svojstva preporuča davanje malog komadića đumbira nakon jela. Iako đumbir sam po sebi nije alergen, treba pripaziti jer kao i svi začini, đumbir također može izazvati alergijske reakcije [12]. Simptomi koji upućuju da je dijete osjetljivo na đumbir su proljev, povraćanje, žgaravica i grčevi. Međutim, uz sva pozitivna svojstva ovog začina, postoje i neke kontraindikacije. Naime, đumbir može promijeniti učinke drugih lijekova i na taj način mijenjati njihova svojstva. Stoga je važno posavjetovati se s liječnikom u slučaju da dijete koristi kroničnu

ili akutnu terapiju [13]. Nakon 8. mjeseca života, naribani đumbir se može koristiti za meso ili dodatak varivima i jelima na žlicu. Đumbir u prahu može se posipati po jabukama, slatkom krumpiru. Nakon navršene godine dana, đumbir se može koristiti u obliku ohlađenog čaja bez zaslađivača, kao dodatak u smoothije, palačinke, muffine.



*Slika 2.2.5.1.: Đumbir*

[Preuzeto sa: <https://vitamini.hr/blog/vitaminoteka/jesu-li-suseni-i-svjezi-dumbir-jednako-vrijednig-12976/>]

## **2.2.6. Kurkuma**

Kurkuma (*lat. Curcuma longa*) je začin žute boje uz porodice đumbira. Poznat je diljem svijeta zbog svojih ljekovitih svojstava. Svoju karakterističnu žutu boju posjeduje zbog sastojka kurkumina. Taj sastojak kurkume značajan je za sprječavanje Crohnovog i ulceroznog kolitisa te drugih upalnih bolesti crijeva kod djece. Također pomaže u proizvodnji žuči i time pomaže procesu probave. Također, kurkumin regulira razinu šećera u krvi, poboljšava probavni sustav i rad mozga. Kurkuma se može dati djeci u dobi od 6 do 8 mjeseci. Međutim, potrebna je doza opreza u slučaju korištenja drugih lijekova jer njihova interakcija može izazvati niz drugih problema. U slučaju prekomjernog konzumiranja kurkume, može doći do proljeva, povraćanja, osipa [14]. Kurkuma ima antivirusna, antibakterijska, antimikotička i antikancerogena svojstva. Značajno je napomenuti da ovaj začin može pomoći i kod liječenja astme kod djece. Pogoduje optimalnoj funkciji jetre povećavajući sposobno detoksikacije [14]. Kada se djetetu uvodi kurkuma, najidealnije je uvesti kurkumu u prahu. Može se koristiti kao začin za kašice, piletinu, jela od žitarica (riža, proso). Također daje karakterističnu žutu boju pa će samim time i djetetu biti zanimljivo jesti. Nakon navršene prve godine života, kurkuma se može koristiti i svježa. Moguće

ju je dodavati u marinade za meso, krumpir, žitarice, palačinke, kruh i peciva. U ovoj dobi djeca mogu piti i čaj od kurkume ili zlatno mlijeko (kurkuma, papar, med i mlijeko) koje pomaže kod prehlade, kašlja, a smatra se da je med s kurkumom najmoćniji prirodni antibiotik [15].



*Slika 2.2.6.1.: Kurkuma*

*[Preuzeto sa: <https://www.adiva.hr/nutricionizam/zdrava-prehrana/kurkuma-biljno-zlatno-koje-se-vec-tisucama-godina-koristi-u-lijecenju/>]*

### **2.2.7. Cimet**

Cimet (lat. *Cinnamomum verum*) koristi se kao začin diljem svijeta i jedan je od rijetkih koji se može konzumirati samostalno. Koristi se korica drveća cimeta kao začin i lijek. Sastoji se od vlakana, željeza, kalcija, mangana i vitamina K. Cimet u svojoj strukturi sadrži kumarin, koji se u svakoj vrsti cimeta nalazi u određenim količinama [16]. Većina cimeta koji se nalazi na tržištu je kasija cimet (lat. *Cinnamomum aromaticum*) koji sadrži više kumarina od cejlonskog. Stoga prekomjerna količina cimeta kasija može biti hepatotoksična i također oštetiti bubrege, a zbog djetetove manje tjelesne mase, preporučljive količine nije teško prekoračiti. Cejlonski cimet je jedna od najboljih vrsta cimeta upravo zato jer sadrži manji udio kumarina od ostalih vrsta. Zbog sličnog izgleda, teško je prepoznati razliku između cejlonskog i cimeta kasije [17]. Najčešće se provjerava pakiranje i zemlja izvoznik. Cejlonski cimet najčešće potječe iz Šri Lanke, boja mu je svjetlija i brončana, a štapići sadrže više koluta kore dok cimet kasija potječe iz Kine, Vijetnama i Indonezije, boja mu je hrđava i obično štapić ima samo jedan deblji luk. Cimet se može uvesti s 6 do 8 mjeseci, međutim treba pripaziti kod uvođenja cimeta jer udisanje praha može izazvati kašljanje i posljedično upalu pluća [18]. Odražava imunitet djece i poboljšava probavu. Može i štiti sluznicu želuca koju mogu oštetiti probavni sokovi. Također ima i antimikrobne, antiparazitske i antioksidativne učinke na tijelo. Dobar je za dječju kožu i štiti od vanjskih utjecaja



i različitih zagađivača koji su prisutni u današnjem vremenu. Zanimljivo je da redovita konzumacija cimeta povećava otpornost djece na alergije jer sam po sebi potiče imunološki sustav na liječenje s antigenima. Cimetovi štapići su dobra alternativa kod svrbeža desni i nicanja prvih zubića [5]. Od 6 do 8 mjeseci starosti, cimet se može dodati kao začim za povrće ili voće, voćne kašice. A nakon navršene godine dana, može biti i dodatak varivima od povrća, žitarica ili dodatak za marinadu mesa. Ipak najbolje bi bilo da se cimet poslužuje sa što neutralnijom hranom bez dodatnih šećera kako dijete ne bi kasnije odbijalo hranu od povrća.



*Slika 2.2.7.1.: Cejlonski cimet*

[Preuzeto sa: <https://eklinika.telegraf.rs/prirodna-medicina/77915-cimet-i-njegovih-10-zdravstvenih-prednosti-zasnovanih-na-dokazima>]



*Slika 2.2.7.2.: Cimet kasija*

[Preuzeto sa: <https://danas.hr/zivot/sos/vrste-cimeta-znate-li-razliku-izmedju-cejlonskog-i-kasija-cimeta-db4597e0-b9f0-11ec-9707-0242ac120063>]

## 2.2.8. Muškatni oraščić

Muškatni oraščić (*lat. Myristica fragrans*) je jedan od najstarijih poznatih začina, a jedan je i od važnijih sastojaka parfema. On je aromatični začim koji se diljem svijeta koristi u prehrane i ljekovite svrhe. Sadrži vitamine, minerale i vlakna. U muškatnom oraščiću nalazi se i spoj miristicin koji u prekomjernim količinama može izazvati neurološke i respiratorne probleme te halucinacije [4]. U prehranu djece dodaje se već s 6 do 8 mjeseci, naravno u vrlo malim količinama. Dokazano je da utječe na probavu i koristan je za želudac bebe. Značajno je spomenuti da pomaže kod grčeva i bolova u želucu koji su česti kod dojenčadi. Također, pomaže izgraditi bolji apetiti što znači i dobrobit za ukupan rast i razvoj djeteta. Muškatni oraščić djeluje kao sedativ pa time poboljšava san djeteta [4]. Upravo zbog mogućih halucinacija, mnogi smatraju da se muškatni oraščić ne smije koristiti u prehrani djece. Međutim, ako se dodaje u malim količinama, ovaj začim može imati samo dobrobiti i prednosti za dijete. Često se smatra da muškatni oraščić izaziva alergijske reakcije što se pokazalo netočnim. Zapravo, najčešće roditelji pomisle da se radi o alergiji nakon što dijete udahne prah i počne kašljati i kihati. Mogu biti česte kožne reakcije u vidu osipa i iritacije kože što se često pogrešno zamjenjuje s alergijama. Važno je naglasiti da se jači začini nikad ne smiju davati u većim količinama jer se time može pojaviti ili pogoršati pelenski osip [19]. Nakon navršenih 6 do 8 mjeseci, muškati oraščić se u malim količinama može koristiti kao začim jelima od žitarica, palačinkama, voćnim kašicama. Nakon navršene godine dana može se koristiti kao začim u krem juhama, jelima od žitarica, jogurtu i mliječnim proizvodima ili u umacima. Koristi se i za slana i za slatka jela.



Slika 2.2.8.1.: Muškatni oraščić

[Preuzeto sa: <https://prirodaidrustvo.hr/savjeti/zdravlje/muskatni-orascic-kao-lijek>]

## 2.2.9. Vanilija

Vanilija (*lat. Vanillia planifolia*) je kraljica među začinima za slatka jela. Najčešće se koristi za pripremu kolača i slastica i to u obliku vanilin šećera [8]. Vanilija se u dječju prehranu može uvesti već s 6 do 8 mjeseci života uz preporuku da se ne konzumira vanilin šećer ili slastice koje sadrže šećer i vaniliju. Važno je znati da je većina proizvoda i aroma vanilije na tržištu proizvedena laboratorijski iz zrna vanilije, dok je sama mahuna vanilije dosta skupa pa ljudi često pribjegavaju jeftinijim varijantama. Međutim, da bi vanilija imala svoja ljekovita svojstva, mora se koristiti prava mahuna i prirodni ekstrakt koji su u današnje vrijeme dosta skupi. Treba pripaziti s ekstraktima vanilije jer mogu sadržavati alkohol međutim oni se češće koriste u pekarskim proizvodima i u manjim količinama pa kao takvi ne bi naštetiti djetetu. Važno je bočice s ekstraktom vanilije maknuti izvan dohvata djece jer u slučaju gutanja većih količina može nastupiti trovanje alkoholom [20]. Osim ekstrakta, vanilin šećera i prave mahune, vaniliju možemo pronaći i u obliku sirupa i praha. U optimalnoj dobi za dodavanje vanilije može se koristiti mahuna, prah i ekstrakt, dok s šećerima i sirupom treba pričekati barem do 2. godine života kako bi se dijete priviknulo na hranu bez dodatnih zaslađivača. Iako ne izaziva često alergije, može se pojaviti osip na mjestima na koži koji su došli u doticaj s vanilijom. Dobrobiti vanilije kao začina su poboljšanje sna, smanjenje grčeva i nadutosti, poticanje funkcije želuca i probavnog sustava kao i pojačano lučenje žuči [20]. Od 6. do 8. mjeseca života vanilija se može dodati u smjesu za palačinke, jela od žitarica (riža), griz, zdravu verziju muffina i vafla. Nakon navršene druge godine života, vanilija se može dodati u slatke verzije peciva, može se koristiti i sirup i vanilin šećer. Također, može se dodati i u kolače i domaći sladoled.



*Slika 2.2.9.1.: Vanilija*

[Preuzeto sa: <https://www.vecernji.hr/media/img/1c/ec/5b8086701057e1024e44.jpeg>]



## 2.2.10. Kamilica

Kamilica (*lat. Matricaria recutita*) je zasigurno najpoznatija ljekovita biljka još od davnih vremena. U povijesti se smatralo da nema korisnije biljke od kamilice. Sadrži eterična ulja zbog kojih se kamilici pripisuju protuupalna svojstva i djeluju stimulirajuće na mišićno tkivo, naročito na probavni trakt. Također, sadrži i željezo, fosfor, bisabolol koji djeluje antiseptički i antiulcerogeno, dok flavonoidni glikozidi imaju antireumatsko i spazmolitičko djelovanje. Ovo je biljka koja je znanstveno najviše istražena. Najvažnije sredstvo kamilice je njeno protuupalno djelovanje [8]. Za čajeve se koriste cvjetovi biljaka, a za kupke cijela biljka. U dječju prehranu se ne smije uvoditi prije navršene prve godine života jer se ponekad u osušenim dijelovima kamilice mogu naći spore bakterija *Clostridium botulinum*, naročito u vrećicama čaja. A ako dođe do zaraze, botulizam je za dojenčad potencijalno smrtonosna bolest. Kamilica ima brojne prednosti za djecu. Može pomoći kod crijevnih tegoba i smanjiti bol kod nicanja prvih zubića. Također, umiruje grčeve i bolove, pomaže u borbi s prehladom, upalom grla, upalom sinusa, bronhitisom, djelotvorna je i kod kožnih oboljenja, kao oblog kod upala očnih kapaka, mrežnice oka i upala uha. Kupke se koriste kod upala, otekline, svrbeža i koprivnjače, a topli i vlažni oblozi pomažu kod bolova i grčeva u mjestima te kod bolnog mokrenja [8]. Iako se ne preporuča konzumiranje čajeva od kamilice prije prve godine života, moguća je primjena uz savjetovanje i dopuštenje pedijatra. Nakon navršene prve godine, kamilica se konzumira u obliku čajeva. Važno je znati da se čaj od kamilice ne kuha, već se osušeni cvjetovi ili vrećica čaja preliju vrućom vodom i nakon minute se ocijedi jer kuhanjem hlape eterična ulja koja daju posebna svojstva ovoj ljekovitoj biljci [5].



*Slika 2.2.10.1.: Kamilica*

[Preuzeto sa: <https://gospodarski.hr/wp-content/uploads/naslovna-slika-kamilica.jpg>]

### **2.3. Sol**

Natrij je prirodni mineral bitan za ljudski organizam. Tijelo ga treba u manjim količinama za reguliranje tekućine u organizmu i za optimalno funkcioniranje živčanog sustava. Natrij se nalazi u mesu, povrću, jajima, mlijeku. U kombinaciji s klorom, nastaje natrijev klorid, točnije sol koja je neizostavan začin u svakom domaćinstvu. Iako je sol važna za niz funkcija u organizmu, previše soli je štetno, naročito za dojenčad i djecu. Prevelike količine mogu dugoročno utjecati na zdravlje bubrežnog i kardiovaskularnog sustava, a potencijalno mogu povećati rizik od nastanka pretilosti. Stoga sol, naročito u prehrani djece treba koristiti u vrlo malim količinama [21]. Preporuke za maksimalan unos soli u prehranu djeteta do šest mjeseci je manje od jednog grama na dan, za dijete od šest do dvanaest mjeseci 1 gram na dan, dva grama na dan za djecu do tri godine starosti, tri grama na dan za djecu od četiri do šest godina, pet grama za djecu od sedam do deset godina. Važno je napomenuti da majčino i adaptirano mlijeko sadrže dovoljne količine soli za dojenče [22]. Stoga, sve dok djeca konzumiraju majčino ili adaptirano mlijeko, nema potrebe za dodatnim dodavanjem soli u prehranu. Treba obratiti pažnju i na hranu koju djeca konzumiraju nakon navršenih šest mjeseci. Naime, lako je prijeći granicu unosa soli jer se sol nalazi u mnogim kupovnim proizvodima. U to se ubrajaju kupovne kašice, kruh, keksi, žitarice. Kako bi roditelji kontrolirali unos soli u djetetov organizam potrebno je pripremati domaće kašice. Iako sol poboljšava okus hrani, umjesto nje postoji obilje začina koji će na isti način obogatiti okus hrane, a pritom i doprinijeti zdravlju [23]. Također nizak udio soli u prehrani djeteta doprinosi smanjenoj mogućnosti konzumiranja slane hrane u kasnijoj dobi. Simptomi pretjerane količine unosa soli u djetetov organizam su prekomjerna žeđ jer natrij zadržava vodu u tijelu, problemi s visokim krvnim tlakom, tamno žuta boja mokraće neugodnog mirisa. Sol se može u umjerenim količinama unositi u prehranu djeteta nakon navršene prve godine života [23].

### **2.4. Esencijalna ulja dobivena od začina i aromateparija**

Esencijalna ulja su prirodni biljni ekstrakti nastali iz biljaka, cvjetova, listova, sjemenki, korijena, plodova, ljekovitog bilja. Dobivaju se destilacijom ili prešanjem. Treba razlikovati čajeve koji se mogu konzumirati oralno, dok se esencijalna ulja unose u organizam isključivo putem kože i disanja. Najčešći načini upotrebe esencijalnih ulja su u kupkama, kao oblozi, kao miris prostorije (u mirisnim lampama odnosno difuzorima), za osobnu higijenu i za masažu. Bez obzira na način primjene, kroz kožu ili disanje, eterična ulja ulaze u krvotok i na taj način dolaze do svih stanica u organizmu. Dokazano je da mnoga eterična ulja imaju antibakterijska, antivirusna, protugljivična svojstva i zbog toga pogoduju i djeci [5].

Aromaterapija je jedan od mogućih načina korištenja esencijalnih ulja. Esencijalna ulja koriste se za dobiti psihičkog i fizičkog zdravlja. Također stvaraju osjećaj ugone i opuštenost. Važno je koristiti 100% prirodna eterična ulja koja je danas vrlo lako pronaći na tržištu, dok se sintetska ulja ne preporučuju, naročito ne za djecu. Čista esencijalna ulja se nikad ne nanose direktno na kožu osim ako takva primjena nije sigurna za korištenje. Esencijalna ulja se koriste samostalno ili u mješavinama s drugim uljima te na taj način mogu djelovati sinergijski i pojačati učinak i djelovanje na organizam. Za korištenje esencijalnih ulja kod djece, važno je upotrebljavati vrlo male količine, a s primjenom ulja može se započeti već s 3 mjeseca života [5]. Pogrešno je mišljenje da esencijalna ulja u većoj količini ubrzaju djelovanje na organizam. Štoviše, takva primjena ima iritirajući učinak. Aromaterapija se može primjenjivati i u vlastitom domu, međutim postoje situacije kada se treba posavjetovati s pedijatrom i aromaterapeutom. Takve situacije su kožne alergije, teži problemi sa zdravljem (astma i drugi respiratorni problemi kada se ulja ne smiju koristiti kao raspršivači u prostorijama) i određeni lijekovi. Prije samog korištenja ulja, potrebno je na malom dijelu kože djeteta isprobati izaziva li određeno ulje alergijsku reakciju [5]. Osim primjene esencijalnih ulja u ljekovite svrhe, ova ulja mogu se koristiti i kao osvježivači prostora, neutralan i prirodan omekšivač za rublje. Mogu se koristiti čak i kod čišćenja stambenih površina i kao dezinfekcija radnih površina i uređaja [5].

Kod korištenja mješavina ulja, važno je znati dobiti baznih ulja. Bazna ulja su ulja koja služe za razrjeđivanje esencijalnih ulja prije korištenja. Sadržavaju jednostavne i složene masne kiseline, vitamine, flavonoide, lecitin i mirise. Moraju biti nefermentirana i hladno prešana kako bi zadržala svoja prvobitna ljekovita svojstva. Kad su u pitanju djeca, koriste se blaža ulja kao što su sezamovo i bademovo ulje. Bademovo ulje koristi se za masažu i za suhu kožu sklonu iritacijama. Sezamovo ulje se koristi za sve tipove dječje kože, a sadrži obilje vitamina E i B, kalcij, fosfor i magnezij. Esencijalno ulje lavande jedno je od rijetkih ulja koja se mogu nanositi direktno na kožu djeteta, a može pomoći kod grčeva i kolika te uboda insekata. Lavanda ima antimikrobno djelovanje te pomaže u prevenciji infekcija respiratornog sustava. Esencijalno ulje đumbira se miješa s baznim uljem, a pogoduje kod kašlja, prehlade, mučnine i povraćanja te poboljšava cirkulaciju djeteta. Esencijalno ulje kamilice koristi se kod nesаницe, glavobolje. Može se koristiti u liječenju kožnih bolesti i za ublažavanje grčeva [5].

Jaka ulja poput ulja origana, paprene metvice, timijana i ružmarina treba izbjegavati jer kod primjene na koži mogu izazvati iritacija. Međutim, ova ulja mogu biti prisutna u različitim mješavinama ulja, a kao takva i u malim količinama mogu se koristiti u difuzorima [5].



*Slika 2.4.1.: Esencijalno ulje lavande*

*[Preuzeto sa: <https://krenizdravo.dnevnik.hr/wp-content/uploads/2016/12/ulje-lavande.jpg>]*



*Slika 2.4.2.: Esencijalno ulje đumbira*

*[Preuzeto sa: [https://img.24sata.hr/NP-](https://img.24sata.hr/NP-11XEXJe3Zlk5wtM1k2Y4mer4=/1200x800/smart/media/images/2017-35/djumbir_drms.jpg)*

*11XEXJe3Zlk5wtM1k2Y4mer4=/1200x800/smart/media/images/2017-35/djumbir\_drms.jpg]*



*Slika 2.4.3.: Esencijalno ulje kamilice*

*[Preuzeto sa: <https://ordinacija-petricevic.hr/wp-content/uploads/2014/10/KamilicaUlje.jpeg>]*

## **2.5. Primjeri korištenja začina u svakodnevnoj prehrani djeteta**

Kod konzumiranja jabuka mogu se koristiti cimet, mušklatni oraščić ili đumbir. Kad dijete konzumira kruške ili banane može se dodati kao začin cimet ili đumbir. Kada dijete jede punomasni jogurt može se dodati cimet ili kakao. Batat, bundeva, mrkva i tikvice odlično se slažu s cimetom i mušklatnim oraščićem. Uz tjesteninu može se koristiti bosiljak, a uz zobene pahuljice i rižu cimet i mušklatni oraščić. Piletina se može začiniti korijanderom, bosiljkom, origanom, ružmarinom i majčinom dušicom. Djetetu se mogu ponuditi i čajevi od kamilice, kopra i peršina.

## **2.6. Mješavine začina i aromaterapija u poboljšavanju zdravstvenih tegoba kod djece**

Poznato je da djeca imaju često zdravstvene tegobe, a jedne od najčešćih su grčevi ili kolike, proljev ili dijareja, povraćanje, nicanje zubića, grlobolja, prehlada, uhobolja, pelenski osip, povišena temperatura, a ponekad se mogu javljati i problemi sa spavanjem [5].

Najčešći zdravstveni problem kod beba su upravo grčevi ili kolike koji se mogu javiti od 2. do 3. mjeseca života. Javljaju se najčešće zbog namirnica koje majka konzumira dok doji dijete ili zbog prevelike količine progutanog zraka u toku obroka. Mogu se javljati i kod starije djece, a posljedica su intolerancije na hranu ili problema s probavom. Kao pomoć kod grčeva mogu poslužiti začini ili čajevi biljaka. Čaj od sjemenki komorača i čaj od kamilice pozitivno utječu na grčeve. Za djecu do 12 mjeseci, ovi čajevi se preporučuju piti tri puta na dan po tri čajne žlice. Za djecu do 2. godine starosti, čaj od sjemenki komorača preporuča se 3 puta na dan po 3 jušne žlice, a za djecu od 3 do 5 godina 3 puta na dan po 0,5 dcl čaja [5]. Čaj od kamilice se do 2. godine preporuča 3 puta na dan po 5 jušnih žlica, a od 3. do 5. godine života 3 puta na dan po 1 dcl čaja. Kao aromaterapeutski tretman, preporučaju se eterična ulja kamilice i lavande u kupkama ili kao ulja za masažu. Važno ih je pomiješati s baznim uljima kako bi bila čim blaža za osjetljivu kožu djece. Baza za kupke je jedna kap eteričnog ulja i jedna čajna žličica baznog ulja, a ovisno o dobi djece, u kupku se dodaje određena količina. Za bebe od 6 mjeseci dodaje se 1/4 ukupne količine, za djecu od 2. do 6. mjeseca 1/2 količine. Od 2. do 5. godine može se dodati 1-2 kapi ulja u 1 čajnu žlicu baznog ulja i u kupku se dodaje pola količine. Ako pak se koristi za masažu, dodaju se esencijalna ulja kamilice i/ili lavande u 30 ml baznog ulja. Zatim se 1-10 kapi smjese nakapaju na dlanove i kružnim pokretima se masira dječji abdomen. Do 6. mjeseca života može se koristiti 1-2 kapi smjese, do godine dana 1-3 kapi, a do 7. godine 3-6 kapi [5].

Jedna od najčešćih pojava kod male djece je proljev ili dijareja. Važno je obratiti pažnju da ukoliko ne dolazi do smirivanja proljeva ili dolazi do pogoršanja, potrebno je potražiti liječničku pomoć jer može dovesti i do životno ugrožavajuće situacije. Međutim, kod kratkotrajnih crijevnih viroza, nagle promjene prehrane ili povraćanja, odličan izbor je čaj od suhog cvijeta kamilice. Za dijete do 12 mjeseci preporuča se 3 do 5 čajnih žlica na dnevnoj bazi, za dijete do 2. godine preporuča se 3 do 5 čajnih žlica 2 do 3 puta na dan. Od 2. do 6. godine dijete može popiti pola do 1 dcl 2 do 3 puta na dan. Korisno je i ulje za masažu na bazi sezamovog ulja uz dodatak eteričnog ulja đumbira i kamilice. Laganim pokretima dlanova masira se abdomen u smjeru kazaljke na satu (smjer peristaltike). Za djecu do 2. mjeseca koristi se 1 kap ulja, za djecu do 6. mjeseca 1-2 kapi. Od 6. do 12. mjeseca koristi se 1-3 kapi, a za stariju djecu 1-4 kapi [5].

Kod prehlade i kašlja učinkoviti je piti čajeve od začina. Kod vlažnog kašlja može se kuhati čaj od majčine dušice, trputca i plućnjaka, a za suhi kašalj učinkovit je čaj od suhog ružmarina, bijelog slijeza, trputca i suhog sladića. Za djecu od 1. do 2. godine preporučena količina ovih napitaka je 20 ml 3 puta na dan. Od 3. do 6. godine preporuka je 1 dcl 3 puta na dan, a od 6. godine 1 ½ do 2 dcl 2-3 puta na dan. Za olakšavanje prehlade korisno je i ulje za masažu od baznog ulja, đumbira i kamilice [5].

Za nicanje zubića, uhobolju, pelenski osip i za bolji san preporuča se čaj od osušenih cvjetova kamilice. Kod nicanja zubića za olakšavanje svrbeža i boli moguće je namočiti pamučnu krpu u čaj i dati djetetu da siše. Moguća je i masaža desni s mješavinom esencijalnog ulja lavande ili kamilice i baznog ulja na način da se umasira u kožu u području desni. Ova mješavina ulja može pomoći i djetetu da lakše zaspi. Za uhobolju se preporuča ulje za masažu s baznim uljem, uljem lavande, kamilice i palmarose te se masira područje oko bolnog uha. Pelenski osip moguće je ublažiti kupkom od kamilice i lavande [5].

## **2.7. Uloga medicinske sestre**

Medicinska sestra je dio tima i ima važnu ulogu u promoviranju pravilne prehrane djece. Međutim, o začinima koji se djeci uvode u prehranu se zna vrlo malo. Najprije je potrebna dobra edukacija medicinske sestre o začinima, njihovom utjecaju na organizam, o mogućim alergijskim reakcijama, o interakcijama s lijekovima, o količini i dobi u kojoj se pojedini začini mogu dodavati. Također mora biti educirana i o važnosti esencijalnih ulja i na koji način ona djeluju na djetetov organizam. Danas je rastući trend uporabe biljaka na vlastitu ruku te predstavlja izazov za zdravstveni sustav, stoga zdravstveni profesionalci trebaju biti educirani u svim područjima. Medicinske sestre moraju biti pouzdani izvori za roditelje kojima je potrebna točnost i

vjerodostojnost informacija o biljnim začinima. Osim u bolnicama, medicinske sestre imaju kontakt s roditeljima u domovima zdravlja i zavodima za javno zdravstvo. Također, medicinske sestre bi kroz različite promocije pravilne prehrane djece mogle osmisliti radionice, letke, brošure, kvizove koji će potaknuti roditelje na edukaciju o začinima i njihovoj dobrobiti za zdravlje djece. Medicinske sestre rade i u vrtićima. To je idealno mjesto za promociju važnosti začina i esencijalnih ulja. Mogle bi se organizirati radionice, predavanja na roditeljskim sastancima, a također mogle bi se i u vrtićkim skupinama provoditi radionice gdje bi djeca, shodno svom uzrastu, učila o pojedinim začinima i o njihovoj važnosti. Medicinska sestra mogla bi educirati i osoblje vrtića (odgajateljice, kuharice) pa bi djeca i u vrtićkom okruženju mogla konzumirati hranu obogaćenu začinima koja ne samo da je boljeg okusa, već i doprinosi zdravlju.

## **3. Istraživanje**

### **3.1. Cilj**

Cilj ovog istraživanja bio je ukazati na važnost i ulogu začina naročito u prehrani djece. Također pokazati važnost i prednosti pojedinih začina na zdravlje i funkcioniranje organizma u djece. Isto tako, cilj je bio ispitati znanje roditelja vrtićke djece o važnosti korištenja začina dobivenih iz biljaka u prehrani, ali i u obliku aromaterapije.

### **3.2. Hipoteze**

1. Ispitanici su upoznati u kojem životnom periodu i koje začine treba djetetu uvoditi u prehranu.
2. Ispitanici nisu dovoljno informirani o utjecaju pojedine vrste začina na zdravlje djece.
3. Ispitanici nisu dovoljno informirani o mogućnosti korištenja esencijalnih ulja kod djece.

### **3.3. Metodologija istraživanja i ispitanici**

Instrument ovog istraživanja bio je anketni upitnik napravljen pomoću Google Forms. U ovom anketnom istraživanju sudjelovalo je 229 roditelja vrtićke djece na području Međimurske županije. Ova anketa provedena je u razdoblju od 09.05.2023. do 19.06.2023. godine. Upitnik pod nazivom „Informiranost roditelja vrtićke djece o važnosti i ulozi začina u dječjoj prehrani i esencijalna ulja“ je bio podijeljen na društvene mreže u grupe roditelja vrtićke djece na području Međimurske županije. Upitnik se sastojao od 17 pitanja. Prva tri pitanja odnosila su se na optimalnu dob dodavanja začina i začine koji se smiju ili ne smiju dodavati, a slijedećih 15 odnosilo se na konkretne začine, njihovo djelovanje i aromaterapija. Svako pitanje imalo je jedan točan odgovor. Ova anketa je bila anonimna, a sudjelovanje dobrovoljno. Rezultati su se koristili isključivo u izradi ovog završnog rada.

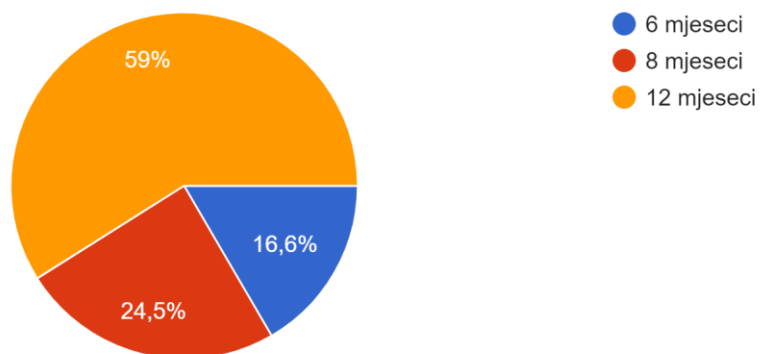
### **3.4. Rezultati istraživanja**

U nastavku su prikazani rezultati ankete u obliku tortnih grafikona.



### Koja je optimalna dob djece za dodavanje začina?

229 odgovora



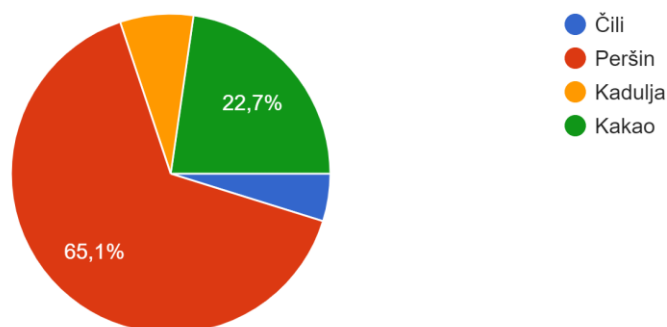
*Grafikon 3.4.1.: Prikaz odgovora na 1. pitanje o optimalnoj dobi djece za dodavanje začina*

*Izvor: Autor [V.M.]*

Najviše ispitanika, njih 135 (59%), smatra da je optimalna dob djece za dodavanje začina 12 mjeseci, 56 ispitanika (24,5%) smatra da je optimalna dob 8 mjeseci, dok njih 38 (16,6%) smatra da je optimalna dob 6 mjeseci.

Prema Vašem mišljenju, koji začin možemo dodati u prehranu djece u optimalnoj dobi za dodavanje začina?

229 odgovora



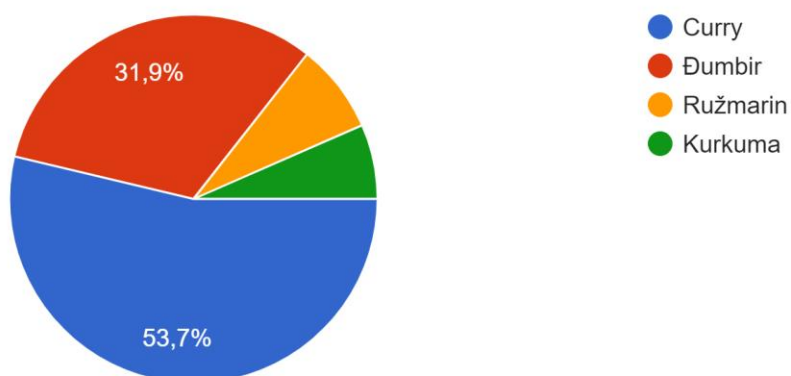
*Grafikon 3.4.2.: Prikaz odgovora na 2. pitanje o začinu kojeg možemo dodati u prehranu djece u optimalnoj dobi za dodavanje začina*

*Izvor: [Autor V.M.]*

Nadalje, 149 ispitanika (65,1%) smatra da je peršin začin koji se može dodati u prehranu djece u optimalnoj dobi. 52 ispitanika (22,7%) smatra da je taj začin kakao, 17 ispitanika (7,4%) smatra da je taj začin kadulja, dok 11 ispitanika, odnosno 4,8%, smatra da je to čili.

### Koji začin treba izbjegavati do 1. godine života?

229 odgovora



*Grafikon 3.4.3.: Prikaz odgovora na 3. pitanje o začinu kojeg treba izbjegavati do 1. godine života*

*Izvor: [Autor V.M.]*

123 ispitanika (53,7%) smatra da curry treba izbjegavati do 1. godine života, 73 ispitanika (31,9%) odgovara da je to Ćumbir, 18 ispitanika (7,9%) smatra da je taj začin ružmarin, a njih 15 (6,6%) je odgovorilo kurkuma.

Zašto u dječju prehranu treba uvoditi začine jedan po jedan?

229 odgovora



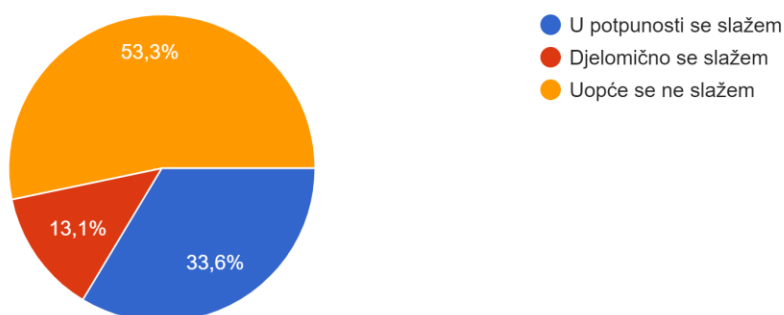
*Grafikon. 3.4.4.: Prikaz odgovora na 4. pitanje o važnosti uvođenja začina jedan po jedan*

*Izvor: [Autor V.M.]*

Nadalje, 192 ispitanika (83,8%) je odgovorilo da se začini uvode jedan po jedan zbog moguće alergijske reakcije, 21 ispitanik (9,2%) smatra da ne treba uvoditi jedan po jedan začina u prehranu djece, a njih 16 (7%) smatra da se uvode zasebno zbog previše okusa u hrani ako se doda više začina.

Novi začin treba ponuditi djetetu u vrlo malim količinama s namirnicama koje još nisu isprobane i sigurne.

229 odgovora



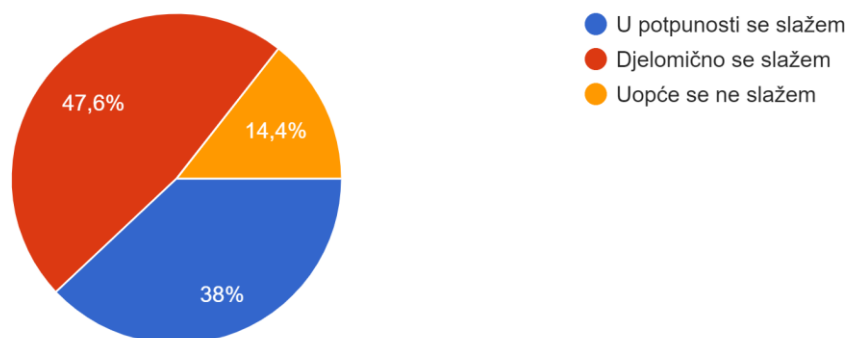
*Grafikon 3.4.5.: Prikaz odgovora na tvrdnju da novi začin treba ponuditi djetetu u vrlo malim količinama s namirnicama koje još nisu isprobane i sigurne*

*Izvor: [Autor V.M.]*

122 (53,3%) ispitanika se uopće ne slaže s tvrdnjom da nove začine koje uvodimo u prehranu djeteta treba ponuditi u manjim količinama s namirnicama koje još nisu isprobane i sigurne. 77 ispitanika (33,6%) se u potpunosti slaže s ovom tvrdnjom, dok se 30 ispitanika (13,1%) djelomično slaže s ovom tvrdnjom.

Smatrate li da dodatak začina u dječju prehranu utječe na zdravlje djeteta?

229 odgovora



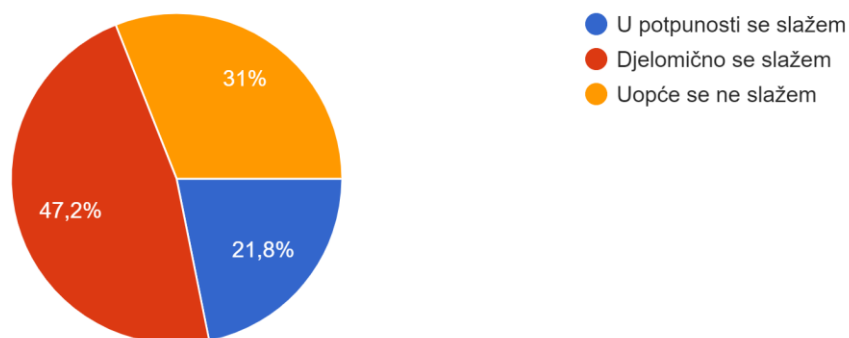
*Grafikon 3.4.6.: Prikaz odgovora na 6. pitanje o utjecaju začina na zdravlje djeteta*

*Izvor: [Autor V.M.]*

Nadalje, većina ispitanika, njih 109 (47,6%) smatra da dodatak začina u dječju prehranu djelomično utječe na njihovo zdravlje. 87 ispitanika (38%) se u potpunosti slaže da dodatak začina u dječju prehranu utječe na zdravlje djeteta, dok 33 ispitanika (14,4%) smatra da dodatak začina uopće ne utječe na zdravlje.

Prema Vašem mišljenju, može li đumbir promijeniti učinak drugih lijekova?

229 odgovora



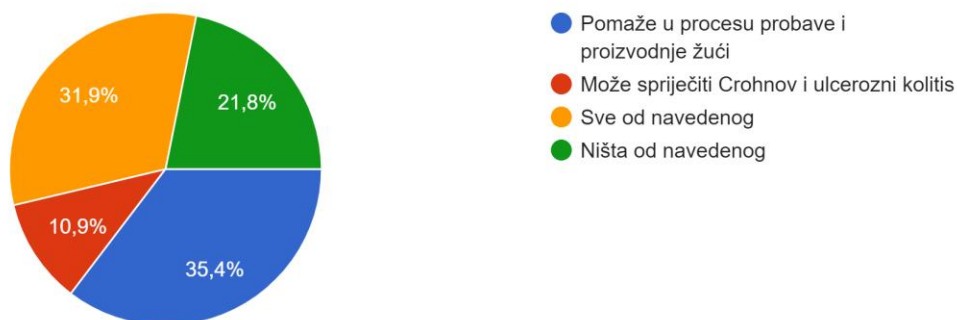
*Grafikon: 3.4.7.: Prikaz odgovora na 7. pitanje o utjecaju đumbira na druge lijekove*

*Izvor: [Autor V.M.]*

Na sljedeće pitanje je 108 ispitanika (47,2%) odgovorilo da se djelomično slaže s tvrdnjom da đumbir može promijeniti učinak drugih lijekova. S ovom tvrdnjom se 71 ispitanika (31%) uopće ne slaže, dok se 50 ispitanika (21,8%) u potpunosti slaže s tvrdnjom.

### Koje su dobrobiti kurkume za dijete?

229 odgovora



*Grafikon 3.4.8.: Prikaz odgovora na 8. pitanje o dobrobitima kurkume za dijete*

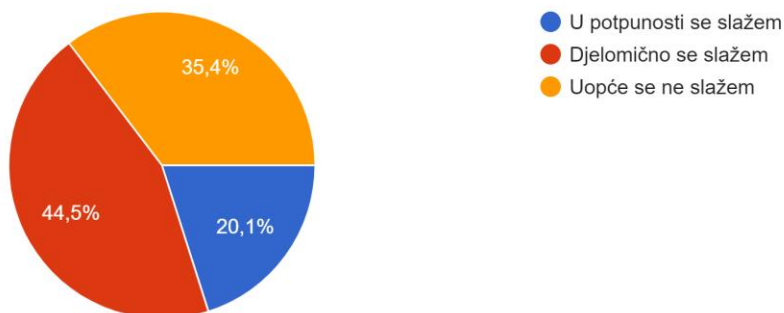
*Izvor: [Autor V.M.]*

Na pitanje o dobrobitima kurkume, 81 ispitanik (35,4%) je odgovorio da kurkuma pomaže u procesu probave i proizvodnji žuči, 73 ispitanika (31,9%) smatra da pomaže u procesu probave i proizvodnji žuči i da može spriječiti Crohnov i ulcerozni kolitis, 50 ispitanika (21,8%) smatra da ništa od navedenog nije točno dok 25 ispitanika (10,9%) smatra da može spriječiti Crohnov i ulcerozni kolitis.



Prema Vašem mišljenju, može li cimet povećati otpornost djece na alergije?

229 odgovora



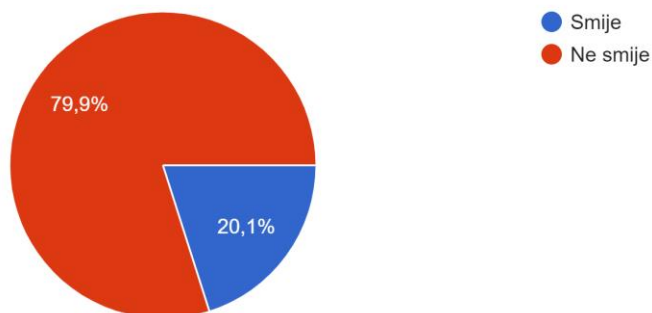
*Grafikon 3.4.9.: Prikaz odgovora na 9. pitanje o činjenici da cimet može povećati otpornost djece na alergije*

*Izvor: [Autor V.M.]*

Nadalje, većina se ispitanika, njih 102 (44,5%) djelomično se slaže s tvrdnjom da cimet povećava otpornost djece na alergije. 81 ispitanik (35,4%) se uopće ne slaže s ovom tvrdnjom, dok se 46 ispitanika (20,1%) u potpunosti slaže s tvrdnjom da cimet povećava otpornost na alergije.

S obzirom na svoja svojstva, smije li se muškatni oraščić koristiti u prehrani dojenčeta?

229 odgovora



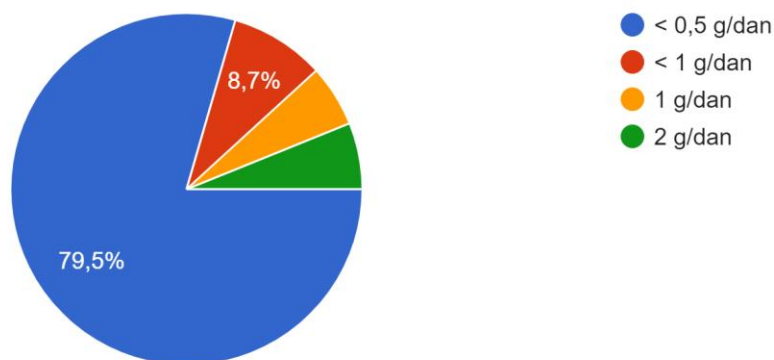
*Grafikon 3.4.10.: Prikaz odgovora na 10. pitanje o korištenju muškarnog oraščića prehrani dojenčeta*

*Izvor: [Autor V.M.]*

Većina ispitanika, odnosno njih 183 (79,9%), smatra da se muškarnih oraščić ne smije koristiti u prehrani dojenčeta zbog svojih svojstava, dok 46 ispitanika (20,1%) smatra da se muškarni oraščić smije dodavati u prehranu dojenčeta.

Koji je maksimalan unos soli za djecu do 6 mjeseci?

229 odgovora



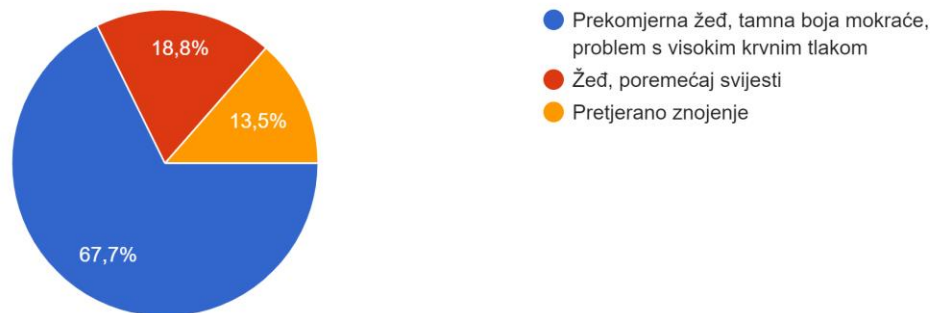
*Grafikon: 3.4.11.: Prikaz odgovora na 11. pitanje o maksimalnom unosu soli za djecu do 6 mjeseci*

*Izvor: [Autor V.M.]*

Na pitanje o maksimalnom unosu soli u prehrani djece, 182 ispitanika (79,5%), smatra da je maksimalan unos soli < 0,5 g/dan, 20 ispitanika (8,7%) smatra da je unos soli < 1 g/dan. Nadalje, 14 ispitanika (6,1%) smatra da je dnevno maksimalna konzumacija soli 2 g, dok 13 ispitanika (5,7%) smatra da je maksimalan unos soli 1 g/dan.

### Koje su nuspojave prekomjernog konzumiranja soli kod dojenčeta?

229 odgovora



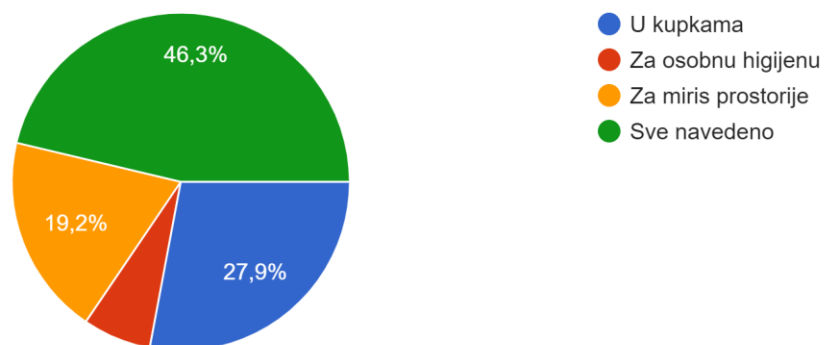
*Grafikon 3.4.12.: Prikaz odgovora na 12. pitanje o nuspojavama prekomjernog konzumiranja soli kod dojenčeta*

*Izvor: [Autor V.M.]*

Na pitanje o simptomima prekomjernog unosa soli kod dojenčeta, većina ispitanika, njih 155 (67,7%), odgovara da su nuspojave prekomjerna žeđ, tamna boja mokraće, problemi s visokim krvnim tlakom. Njih 43 (18,8%) odgovora da su nuspojave žeđ i poremećaj svijesti, a 31 ispitanik (13,5%) odgovara da je glavna nuspojava pretjerano znojenje.

Na koji se način mogu koristiti esencijalna ulja dobivena iz začina kod djece?

229 odgovora



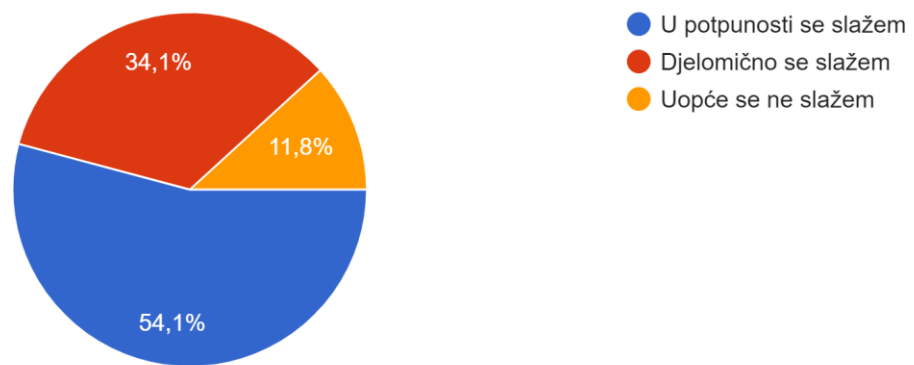
*Grafikon 3.4.13.: Prikaz odgovora na 13. pitanje o načinu korištenja esencijalnih ulja dobivenih iz začina kod djece*

*Izvor: [Autor V.M.]*

Na pitanju o korištenju esencijalnih ulja dobivenih iz začina, 106 ispitanika (46,3%) odgovara da se esencijalna ulja koriste u kupkama, za osobnu higijenu i miris prostorija. 64 ispitanika (27,9%) odgovara se esencijalna ulja koriste samo u kupkama, 44 ispitanika (19,2%) odgovara da se esencijalna ulja koriste za miris prostorije, dok 15 ispitanika (6,6%) smatra da se esencijalna ulja koriste samo za osobnu higijenu.

### Aromaterapija se ne smije upotrebljavati kod tromjesečne djece?

229 odgovora



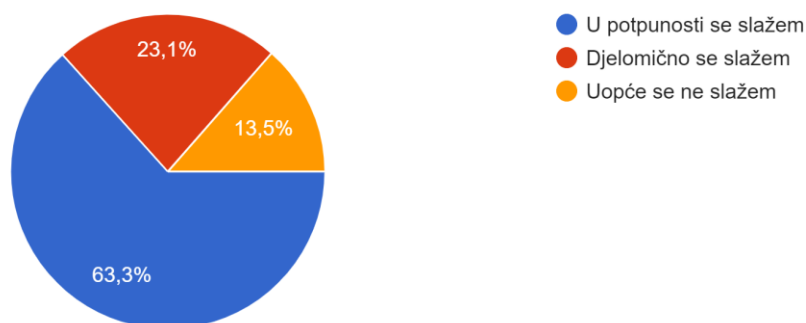
*Grafikon 3.4.14.: Prikaz odgovora na 14. pitanje o tome da se aromaterapija ne smije upotrebljavati kod tromjesečne djece*

*Izvor: [Autor V.M.]*

Većina se ispitanika, njih 124 (54,1%), u potpunosti slaže s tvrdnjom da se aromaterapija ne smije upotrebljavati kod tromjesečne djece. Njih 78 (34,1%) se djelomično slaže s navedenom tvrdnjom, dok se 27 ispitanika (11,8%) uopće ne slaže da se aromaterapije ne smije upotrebljavati kod tromjesečne djece.

Kod primjene esencijalnih ulja dobivenih iz začina prije stalnog korištenja trebamo isprobati na koži djeteta izaziva li određeno ulje alergijsku reakciju.

229 odgovora



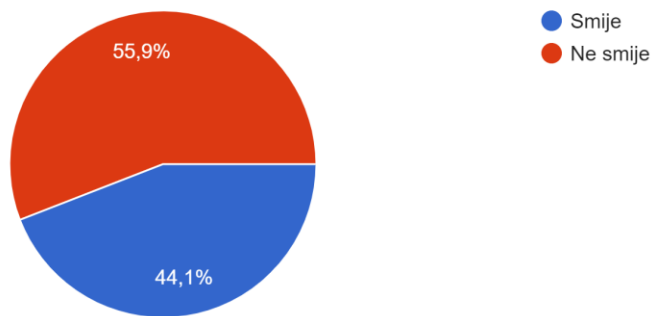
*Grafikon 3.4.15. Prikaz odgovora na tvrdnju da kod primjene esencijalnih ulja dobivenih iz začina prije stalnog korištenja trebamo isprobati na koži djeteta izaziva li određeno ulje alergijsku reakciju*

*Izvor: [Autor V.M.]*

Nadalje, 145 ispitanika (63,3%) se u potpunosti slaže s tvrdnjom da se prije stalnog korištenja esencijalnih ulja treba isprobati na koži djeteta izaziva li određeno ulje alergijsku reakciju. 53 ispitanik (23,1%) se djelomično slaže s navedenom tvrdnjom, dok se 31 ispitanik (13,5%) uopće ne slažu s navedenom tvrdnjom.

Ako dijete ima astmu ili druge respiratorne bolesti, smije li se eterično ulje koristiti kao raspršivač u prostorijama?

229 odgovora



*Grafikon 3.4.16.: Prikaz odgovora na 16. pitanje o mogućnosti korištenja eteričnih ulja kao raspršivač u prostorijama kod djece s astmom ili drugim respiratornim bolestima*

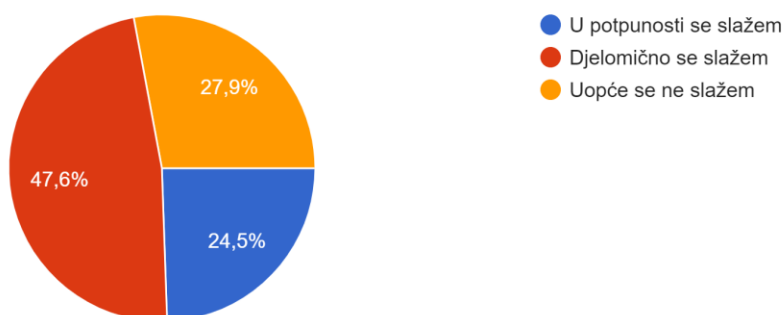
*Izvor: [Autor V.M.]*

Nadalje, većina ispitanika, njih 128 (55,9%) smatra da se eterična ulja u obliku raspršivača ne smiju koristiti ako dijete ima astmu ili druge respiratorne bolesti, dok 101 ispitanika (44,1%) smatra da se eterična ulja u obliku raspršivača smiju koristiti kod djece s astmom ili respiratornim bolestima.



Ukoliko majka u trudnoći konzumira raznoliku prehranu, obogaćenu začinima, dijete će vjerojatno dobro prihvatiti hranu obogaćenu začinima.

229 odgovora



*Grafikon 3.4.17.: Prikaz odgovora na tvrdnju da u slučaju da majka u toku trudnoće konzumira hranu bogatu začinima, dijete će najvjerojatnije dobro prihvatiti hranu s dodatkom začina*

*Izvor: [Autor V.M.]*

109 ispitanika (47,6%) djelomično se slaže s tvrdnjom o djetetovom dobrom prihvaćanju hrane koja je obogaćena začinima ukoliko majka u trudnoći konzumira raznoliku prehranu koja je obogaćena začinima, 64 ispitanika (27,9%) se uopće ne slaže s navedenom tvrdnjom, dok se 56 ispitanika (24,5%) u potpunosti se slaže s navedenom tvrdnjom.

## 4. Rasprava

U anketi naziva „Informiranost roditelja vrtićke djece o važnosti i ulozi začina u dječjoj prehrani i esencijalna ulja“ sudjelovalo je 229 ispitanika. Iz dobivenih rezultata vidljivo je da većina roditelja, njih 135 (59%) smatra da je optimalna dob djece za uvođenje začina u prehranu 12 mjeseci, 24,5% smatra da je najoptimalnija dob 8 mjeseci, a 16,6% smatra da je najbolje uvoditi začine s 6 mjeseci. Iz ovih rezultata vidljivo je da većina roditelja smatra da je pravo vrijeme za uvođenje začina kasnije od optimalne dobi koja iznosi 8 mjeseci. Najviše ispitanika, 149 (65,1%) smatra da je peršin začim koji se uvodi u optimalnoj dobi, 52 (22,7%) ispitanika smatra da je to kakao, 17 (7,4%) ispitanika smatra da je to kadulja, a njih 11, odnosno 4,8% smatra da se prvi uvodi čili. Nadalje, 123 (53,7%) ispitanika odgovara da curry treba izbjegavati do 1. godine života, 73 (31,9%) ispitanika smatra da je to đumbir, 18 (7,9%) ispitanika smatra da je to ružmarin, dok je 15 (6,6%) ispitanika odgovorilo kurkuma. Iz rezultata je vidljivo da roditelji znaju koje začine mogu uvesti u prehranu djeteta, a koje ne smiju u određenoj životnoj dobi. Nadalje, većina ispitanika, njih 192 (83,8%) zna da se začini u dječju prehranu uvode jedan po jedan zbog moguće alergijske reakcije, 21 ispitanik (9,2%) smatra da uopće ne treba uvoditi jedan po jedan, a najmanji broj ispitanika, njih 16 (7%) smatra da se začini uvode zasebno zbog previše okusa u hrani ako se doda više začina. Također, najviše ispitanika, 122 (53,3%), se ne slaže s tvrdnjom da nove začine treba isprobati s namirnicama koje nisu sigurne i isprobane, 77 (33,6%) se djelomično slaže s tvrdnjom dok se 30 ispitanika (13,1%) uopće ne slaže s navedenom tvrdnjom. Iz rezultata je vidljivo da roditelji znaju da postoji mogućnost alergijske reakcije kod uvođenja nove hrane i začina u prehranu djeteta i da se tome treba oprezno pristupiti. Prva hipoteza se djelomično potvrdila, većina smatra da se začini uvode u prehranu s 12 mjeseci, međutim uvode se najčešće s 8 mjeseci, što je znalo 24,5% ispitanika. Međutim, većina roditelja (65,1%) je znala da je peršin prvi začim od navedenih koji se uvodi u optimalnoj dobi, a da je curry začim koji se nikako ne smije uvesti prije navršene prve godine života.

Većina ispitanika, njih 109 (47,6%) smatra da začini djelomično utječu na zdravlje djeteta, 87 (38%) u potpunosti se slaže s utjecajem začina na dječju prehranu dok se 33 ispitanika (14,4%) uopće ne slaže s utjecajem začina na zdravlje. Vidljivo je da roditelji ne znaju u potpunosti na koji način začini djeluju na zdravlje djeteta i smatraju da su začini djelomično odgovorni, međutim oni itekako mogu unaprijediti zdravlje. Nadalje, većina ispitanika, njih 108 (47,2%), djelomično se slaže da đumbir može promijeniti učinak lijekova, 71 ispitanik (31%) se uopće ne slaže, dok se 50 ispitanika (21,8%) u potpunosti slaže. Na pitanje o dobrobitima kurkume za dijete, 81 ispitanik (35,4%) smatra da kurkuma pomaže u procesu probave i proizvodnji žuči, 73 ispitanika (31,9%)

smatra da pomaže u procesu probave i proizvodnji žuči i da može spriječiti Crohnov i ulcerozni kolitis, 50 ispitanika (21,8%) smatra da ništa od navedenog nije točno, a 25 ispitanika (10,9%) smatra da može spriječiti Crohnov i ulcerozni kolitis. Iz rezultata je vidljivo da roditelji ne znaju mnogo o djelovanju đumbira i o prednostima kurkume za djecu. Većina ispitanika, njih 102 (44,5%) djelomično se slaže s tvrdnjom da cimet povećava otpornost djece na alergije, dok se 81 ispitanik (35,4%) uopće ne slaže s ovom tvrdnjom. Najmanje ispitanika, njih 46 ispitanika (20,1%), u potpunosti se slaže s tvrdnjom da cimet povećava otpornost na alergije. Nadalje, 183 ispitanika (79,9%) smatra da se muškatni oraščić ne smije koristiti u prehrani dojenčeta, dok se 46 (20,1%) ispitanika ne slaže s tvrdnjom da se muškatni oraščić ne smije koristiti u prehrani dojenčeta. S obzirom na svoja svojstva, cimet može povećati otpornost djece na alergije, dok se muškatni oraščić smije koristiti u prehrani dojenčeta. Ovim rezultatima, potvrđena je druga hipoteza. Roditelji nisu u potpunosti upućeni u djelovanje pojedinih začina na zdravlje djeteta. Nadalje, većina ispitanika 182 (79,5%), smatra da je maksimalan unos soli < 0,5 g/dan, 20 ispitanika (8,7%) smatra da je unos soli < 1 g/dan. 14 ispitanika (6,1%) smatra da je dnevno maksimalna konzumacija soli 2 g, a 13 ispitanika (5,7%) smatra da je maksimalan unos soli 1 g/dan. Većina ispitanika, 155 (67,7%), odgovara da su simptomi prekomjerne konzumacije soli prekomjerna žeđ, tamna boja mokraće i problemi s krvnim tlakom. 43 ispitanika (18,8%) odgovara da su simptomi žeđ i poremećaj svijesti, dok 31 ispitanik (13,5%) odgovara da je glavna nuspojava prekomjerno znojenje.

U anketi je bilo pitanja vezanih i za aromaterapiju kod djece. Na pitanje o načinu korištenja esencijalnih ulja dobivenih iz začina, većina ispitanika, njih 106 (46,3%) odgovorila je da se ulja koriste u kupkama, za osobnu higijenu i miris prostorije, 64 ispitanika (27,9%) smatra da se esencijalna ulja koriste samo u kupkama, 44 ispitanika (19,2%) da je način korištenja esencijalnih ulja za miris prostorije, dok 15 ispitanika (6,6%) smatra da se esencijalna ulja koriste samo za osobnu higijenu. Nadalje, najviše ispitanika, njih 124 (54,1%), se u potpunosti slaže s tvrdnjom da se aromaterapija ne smije upotrebljavati kod tromjesečne djece, 78 ispitanika (34,1%) se djelomično slaže s tvrdnjom, dok 27 ispitanika (11,8%) smatra da se aromaterapija smije upotrebljavati kod tromjesečne djece. Iz rezultata je vidljivo da roditelji znaju na koji način se koriste esencijalna ulja kod djece, međutim manji broj ispitanika zna da se aromaterapija smije upotrebljavati kod tromjesečne djece. Na tvrdnju da prije stalnog korištenja esencijalnih ulja treba isprobati na koži djeteta izaziva li određeno ulje alergijsku reakciju, 145 (63,3%) ispitanika odgovara da se ju u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom. Djelomično se slaže 53 ispitanika (23,1%), dok se 31 ispitanik (13,5%) uopće ne slaže s navedenom tvrdnjom. Nadalje, 128 ispitanika (55,9%), smatra da se eterična ulja u obliku raspršivača ne smiju koristiti ako dijete ima

astmu ili druge respiratorne bolesti, dok 101 ispitanik (44,1%) smatra da se eterična ulja u obliku raspršivača smiju koristiti kod djece s respiratornim bolestima. Vidljivo je da je većina roditelja upućena u mogućnost nastanka alergijske reakcije na esencijalna ulja dobivena iz začina kao i u štetnost korištenja eteričnih ulja u obliku raspršivača kod djece s astmom i drugim respiratornim bolestima. Treća hipoteza se djelomično potvrdila, roditelji znaju na koji način se mogu koristiti esencijalna ulja dobivena od začina i da prije korištenja treba isprobati na koži djeteta izaziva li određeno ulje alergijsku reakciju. Također upoznati su s činjenicom da se kod respiratornih bolesti ulja ne smiju koristiti u obliku raspršivača u prostorijama. Međutim, većina roditelja nije znala da se aromaterapija može primjenjivati i kod tromjesečne djece. Na zadnje pitanje ove ankete, 109 ispitanika (47,6%) djelomično se slaže s tvrdnjom o djetetovom dobrom prihvaćanju hrane koja je obogaćena začinima ukoliko majka u trudnoći konzumira raznoliku prehranu koja je obogaćena začinima, 64 ispitanika (27,9%) se uopće ne slaže s navedenom tvrdnjom, a 56 ispitanika (24,5%) u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom.

## 5. Zaključak

Prehrana je najbitnija stavka u životu svakog živog bića i uvelike doprinosi normalnom funkcioniranju organizma. Hrana u sebi sadrži sve potrebne nutrijente za rast i razvoj, a začini ne samo da poboljšavaju okus svakoj hrani, već i doprinose zdravlju. O važnosti začina za odrasle osobe zna se puno, međutim malo se zna o važnosti začina u dječjoj prehrani, na koji način se začini mogu koristiti i u kojoj životnoj dobi. Korištenje biljnih začina i ljekovitog bilja u prehrani najstariji je način rješavanja zdravstvenih problema. Različite kulture su od davnina prepoznavale djelovanje biljaka na organizam, a danas, kada je sve dostupnije nego nekada, valja iskoristiti prirodna bogatstva. U konačnici, ne postoji univerzalno pravilo vezano uz uvođenje začina u prehranu djece. Najvažnije od svega jest začine uvoditi jedan po jedan, bilo u obliku prehrane ili aromaterapije, zbog mogućeg nastanka alergijske reakcije. Također, potrebno je začine uvoditi u manjim količinama, nikako ne pretjerivati i dati djetetu začine koje želi i koji roditelji i sami konzumiraju u svojoj svakodnevnoj prehrani.

Analizom rezultata istraživanja o informiranosti roditelja vrtićke djece o važnosti začina u prehrani i esencijalnim uljima utvrđeno je da roditelji djelomično znaju o važnosti i ulozi začina u dječjoj prehrani. Stoga je važna edukacija roditelja i opće populacije o važnosti uvođenja začina od najranije dobi. Uloga medicinske sestre je od velike važnosti u promociji zdrave prehrane i začina. One trebaju biti pouzdan izvor informacija za roditelje. Idealno mjesto za promociju važnosti začina je vrtić. Medicinska sestra bi kroz različite radionice, kvizove, brošure i letke mogla približiti temu o važnosti i ulozi začina u dječjoj prehrani i u obliku aromaterapije. Također, mogle bi se organizirati radionice za vrtićku djecu gdje bi učili o važnosti začina, za veću djecu mogli bi organizirati radionice pripremanja zdrave hrane uz dodatak začina, naravno u skladu s njihovim godinama i mogućnostima u vrtiću. Djeca i roditelji bi na taj način spoznali istinsku važnost začina. Također, omogućilo bi se daljnjim generacijama da se više bave temom začina i njihovom ulogom u zdravlju i normalnom funkcioniranju organizma. Zaključno, bilo da se začini koriste u prehrani ili kao aromaterapija, osim što doprinose razvijanju okusa i mirisa kod djece, doprinose zdravlju i normalnom psihofizičkom razvoju.

U Varaždinu, srpanj, 2023.

Viktorija Matjašec

## 6. Literatura

- [1] M. Percl: Prehrana djeteta: Kako pravilno hraniti dijete od začeca do adolescencije, Školska knjiga, Zagreb, 1999.
- [2] L. Herman, Herb & Spice Companion: The Complete Guide to over 100 Herbs & Spices. Wellfleet Press, New York, 2015.
- [3] Tapsell LC, Hemphill I, Cobiac L, et al. Health benefits of herbs and spices: the past, the present, the future. *Med J Aust.* 2006;185(S4):S1-S24. doi:10.5694/j.1326-5377.2006.tb00548.x [pristupljeno 23.05.2023.]  
Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17022438/>
- [4] N. Borić, D. Ivankić: Enciklopedija začina i začinskih mješavina, Naklada Selman, 2011.
- [5] J. Boban Pejić: Za bebe i djecu 2: Prirodni pripravci za cjelovitu njegu i očuvanje zdravlja, Planetopija, Zagreb, 2013.
- [6] Snodgrass, W. R.: Herbal products: risks and benefits of use in children. *Current therapeutic research*, 62(10), 724-737 (2001.) [pristupljeno: 23.05.2023.] Dostupno na: [https://www.researchgate.net/publication/261844333\\_Herbal\\_products\\_Risks\\_and\\_benefits\\_f\\_use\\_in\\_children](https://www.researchgate.net/publication/261844333_Herbal_products_Risks_and_benefits_f_use_in_children)
- [7] J. Boban Pejić: Za bebe i djecu: Cjelovita i organska prehrana od trudnoće do školske dobi, Planetopija, Zagreb, 2013.
- [8] M. Glavaš: Enciklopedija domaćeg ljekovitog bilja, Ceres, Zagreb, 2019.
- [9] Nielsen SE, Young JF, Daneshvar B, et al. Effect of parsley (*Petroselinum crispum*) intake on urinary apigenin excretion, blood antioxidant enzymes and biomarkers for oxidative stress in human subjects. *Br J Nutr.* 1999;81(6):447-455. doi:10.1017/s000711459900080x [pristupljeno: 26.05.2023.] Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10615220/>
- [10] Kaur AP, Bhardwaj S, Dhanjal DS, Nepovimova E, Cruz-Martins N, Kuča K, Chopra C, Singh R, Kumar H, Şen F. Plant Prebiotics and Their Role in the Amelioration of Diseases. *Biomolecules.* 2021; 11(3):440. <https://doi.org/10.3390/biom11030440> [pristupljeno: 26.05.2023.] Dostupno na: <https://www.mdpi.com/2218-273X/11/3/440>
- [11] Armentia A, Martín-Armentia S, Pineda F, et al. Allergic hypersensitivity to garlic and onion in children and adults. *Allergol Immunopathol (Madr).* 2020;48(3):232-236. doi:10.1016/j.aller.2019.06.005 [pristupljeno: 26.05.2023.]  
Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31477394/>

- [12] Pillai AK, Sharma KK, Gupta YK, Bakhshi S. Anti-emetic effect of ginger powder versus placebo as an add-on therapy in children and young adults receiving high emetogenic chemotherapy. *Pediatr Blood Cancer*. 2011;56(2):234-238. doi:10.1002/pbc.22778 [pristupljeno 28.6.2023.] Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20842754/>
- [13] Nikkhah Bodagh M, Maleki I, Hekmatdoost A. Ginger in gastrointestinal disorders: A systematic review of clinical trials. *Food Sci Nutr*. 2018;7(1):96-108. Published 2018 Nov 5. doi:10.1002/fsn3.807 [pristupljeno: 01.06.2023.]  
Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6341159/>
- [14] Kunnumakkara AB, Bordoloi D, Padmavathi G, et al. Curcumin, the golden nutraceutical: multitargeting for multiple chronic diseases. *Br J Pharmacol*. 2017;174(11):1325-1348. doi:10.1111/bph.13621 [pristupljeno: 05.06.2023.]  
Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27638428/>
- [15] Aggarwal BB, Harikumar KB. Potential therapeutic effects of curcumin, the anti-inflammatory agent, against neurodegenerative, cardiovascular, pulmonary, metabolic, autoimmune and neoplastic diseases. *Int J Biochem Cell Biol*. 2009;41(1):40-59. doi:10.1016/j.biocel.2008.06.010 [pristupljeno: 05.06.2023.]  
Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18662800/>
- [16] Ranasinghe, P., Piger, S., Premakumara, G.S. et al. Medicinal properties of 'true' cinnamon (*Cinnamomum zeylanicum*): a systematic review. *BMC Complement Altern Med* 13, 275 (2013). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-13-275>  
[pristupljeno: 05.06.2023.] Dostupno na:  
<https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/14726882-13-275#citeas>
- [17] Wang YH, Avula B, Nanayakkara NP, Zhao J, Khan IA. Cassia cinnamon as a source of coumarin in cinnamon-flavored food and food supplements in the United States. *J Agric Food Chem*. 2013;61(18):4470-4476. doi:10.1021/jf4005862 [pristupljeno: 06.06.2023.]  
Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23627682/>
- [18] Grant-Alfieri A, Schaechter J, Lipshultz SE. Ingesting and aspirating dry cinnamon by children and adolescents: the "cinnamon challenge". *Pediatrics*. 2013;131(5):833-835. doi:10.1542/peds.2012-3418 [pristupljeno 06.06.2023.]  
Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3639465/>
- [19] Ehrenpreis JE, DesLauriers C, Lank P, Armstrong PK, Leikin JB. Nutmeg poisonings: a retrospective review of 10 years experience from the Illinois Poison Center, 2001-2011. *J Med Toxicol*. 2014;10(2):148-151. doi:10.1007/s13181-013-0379-7 [pristupljeno: 08.06.2023.] Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24452991/>

- [20] I. Lesinger: Liječenje začinskim biljem, Adamić, Rijeka, 2006.
- [21] Soloway, R.A. (2013). Sodium too much of a good thing. National Capital Poison Center.
- [22] Strohm, D., Bechthold, A., Ellinger, S., Leschik-Bonnet, E., Stehle, P., Hesecker, H., German Nutrition Society (DGE) (2018.). Revised Reference Values for the Intake of Sodium and Chloride . Annals of nutrition & metabolism, 72(1), 12–17. [pristupljeno: 15.06.2023.] Dostupno na: <https://karger.com/anm/article/72/1/12/42730/Revised-Reference-Values-for-the-Intake-of-Sodium>
- [23] John KA, Cogswell ME, Zhao L, Maalouf J, Gunn JP, Merritt RK. US consumer attitudes toward sodium in baby and toddler foods. Appetite. 2016;103:171-175. doi:10.1016/j.appet.2016.04.009 [pristupljeno: 15.06.2023.] Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27079188/>



## Popis slika

Slika 2.2.1.1.: Peršin.....	6
Slika 2.2.2.1.: Češnjak.....	8
Slika 2.2.3.1. Kopar i njegovi dijelovi.....	9
Slika 2.2.4.1.: Bosiljak.....	10
Slika 2.2.5.1.: Đumbir .....	11
Slika 2.2.6.1.: Kurkuma.....	12
Slika 2.2.7.1.: Cejlonski cimet.....	13
Slika 2.2.7.2.: Cimet kasija.....	13
Slika 2.2.8.1.: Muškatni oraščić .....	14
Slika 2.2.9.1.: Vanilija .....	15
Slika 2.2.10.1.: Kamilica .....	16
Slika 2.4.1.: Esencijalno ulje lavande.....	19
Slika 2.4.2.: Esencijalno ulje đumbira.....	19
Slika 2.4.3.: Esencijalno ulje kamilice .....	19

## Popis grafikona

Grafikon 3.4.1.: Prikaz odgovora na 1. pitanje o optimalnoj dobi djece za dodavanje začina.....	24
Grafikon 3.4.2.: Prikaz odgovora na 2. pitanje o začinu kojeg možemo dodati u prehranu djece u optimalnoj dobi za dodavanje začina.....	25
Grafikon 3.4.3.: Prikaz odgovora na 3. pitanje o začinu kojeg treba izbjegavati do 1. godine života.....	26
Grafikon. 3.4.4.: Prikaz odgovora na 4. pitanje o važnosti uvođenja začina jedan po jedan.....	27
Grafikon 3.4.5.: Prikaz odgovora na tvrdnju da novi začin treba ponuditi djetetu u vrlo malim količinama s namirnicama koje još nisu isprobane i sigurne.....	28
Grafikon 3.4.6.: Prikaz odgovora na 6. pitanje o utjecaju začina na zdravlje djeteta.....	29
Grafikon: 3.4.7.: Prikaz odgovora na 7. pitanje o utjecaju đumbira na druge lijekove.....	30
Grafikon 3.4.8.: Prikaz odgovora na 8. pitanje o dobrobitima kurkume za dijete.....	31
Grafikon 3.4.9.: Prikaz odgovora na 9. pitanje o činjenici da cimet može povećati otpornost djece na alergije.....	32
Grafikon 3.4.10.: Prikaz odgovora na 10. pitanje o korištenju muškarnog oraščića prehrani dojenčeta.....	33
Grafikon: 3.4.11.: Prikaz odgovora na 11. pitanje o maksimalnom unosu soli za djecu do 6 mjeseci.....	34
Grafikon 3.4.12.: Prikaz odgovora na 12. pitanje o nuspojavama prekomjernog konzumiranja soli kod dojenčeta.....	35
Grafikon 3.4.13.: Prikaz odgovora na 13. pitanje o načinu korištenja esencijalnih ulja dobivenih iz začina kod djece.....	36
Grafikon 3.4.14.: Prikaz odgovora na 14. pitanje o tome da se aromaterapija ne smije upotrebljavati kod tromjesečne djece.....	37
Grafikon 3.4.15. Prikaz odgovora na tvrdnju da kod primjene esencijalnih ulja dobivenih iz začina prije stalnog korištenja trebamo isprobati na koži djeteta izaziva li određeno ulje alergijsku reakciju.....	38
Grafikon 3.4.16.: Prikaz odgovora na 16. pitanje o mogućnosti korištenja eteričnih ulja kao raspršivač u prostorijama kod djece s astmom ili drugim respiratornim bolestima.....	39
Grafikon 3.4.17.: Prikaz odgovora na tvrdnju da u slučaju da majka u toku trudnoće konzumira hranu bogatu začinima, dijete će najvjerojatnije dobro prihvatiti hranu s dodatkom začina.....	40

## **Prilozi – Anketa**

### **Informiranost roditelja vrtičke djece o važnosti i ulozi začina u dječjoj prehrani i esencijalna ulja**

Poštovani,

U nastavku se nalazi anketa koja se provodi u svrhu prikupljanja podataka za izradu završnog rada na preddiplomskom studiju sestrinstva na Sveučilištu Sjever pod mentorstvom izv.prof.dr.sc. Natalije Uršulin-Trstenjak. Anketa je u potpunosti anonimna i dobrovoljna te će se svi rezultati koristiti isključivo u svrhu izrade završnog rada. Ispunjavanjem ove ankete dali ste informirani pristanak za sudjelovanje u ovom istraživanju. Unaprijed hvala na izdvojenom vremenu.

Viktorija Matjašec,

studentica 3. godine preddiplomskog studija sestrinstva,  
Sveučilište Sjever, Varaždin

1. Koja je optimalna dob djece za dodavanje začina?

- a) 6 mjeseci
- b) 8 mjeseci
- c) 12 mjeseci

2. Prema Vašem mišljenju, koji začin možemo dodati u prehranu djece u optimalnoj dobi za dodavanje začina?

- a) Čili
- b) Peršin
- c) Kadulja
- d) Kakao

3. Koji začin treba izbjegavati do 1. godine života?

- a) Curry
- b) Đumbir
- c) Ružmarin
- d) Kurkuma

4. Zašto treba uvoditi začine jedan po jedan?
- a) Zbog previše okusa u hrani ako se doda više začina
  - b) Zbog moguće alergijske reakcije
  - c) Ne treba uvoditi jedan po jedan
5. Novi začini treba ponuditi djetetu u vrlo malim količinama s namirnicama koje još nisu isprobane i sigurne.
- a) U potpunosti se slažem
  - b) Djelomično se slažem
  - c) Uopće se ne slažem
6. Smatrate li da dodatak začina u dječju prehranu utječe na zdravlje djeteta?
- a) U potpunosti se slažem
  - b) Djelomično se slažem
  - c) Uopće se ne slažem
7. Prema Vašem mišljenju, može li đumbir promijeniti učinak drugih lijekova?
- U potpunosti se slažem
  - Djelomično se slažem
  - Uopće se ne slažem
8. Koje su dobrobiti kurkume za dijete?
- a) Pomaže u procesu probave i proizvodnje žuči
  - b) Može spriječiti Crohnov i ulcerozni kolitis
  - c) Sve od navedenog
  - d) Ništa od navedenog
9. Prema Vašem mišljenju, može li cimet povećati otpornost djece na alergije?
- a) U potpunosti se slažem
  - b) Djelomično se slažem
  - c) Uopće se ne slažem
10. S obzirom na svoja svojstva, smije li se muškati oraščić koristiti u prehrani dojenčeta?
- a) Smije

- b) Ne smije
11. Koji je maksimalan unos soli za djecu do 6 mjeseci?
- a) < 0,5 g/dan
  - b) < 1 g/dan
  - c) 1 g/dan
  - d) 2 g/dan
12. Koje su nuspojave prekomjernog konzumiranja soli kod dojenčeta?
- a) Prekomjerna žeđ, tamna boja mokraće, problem s visokim krvnim tlakom
  - b) Žeđ, poremećaj svijesti
  - c) Pretjerano znojenje
13. Na koji se način mogu koristiti esencijalna ulja dobivena iz začina kod djece?
- a) U kupkama
  - b) Za osobnu higijenu
  - c) Za miris prostorije
  - d) Sve navedeno
14. Aromaterapija se ne smije upotrebljavati kod tromjesečne djece?
- a) U potpunosti se slažem
  - b) Djelomično se slažem
  - c) Uopće se ne slažem
15. Kod primjene esencijalnih ulja dobivenih iz začina prije stalnog korištenja trebamo isprobati na koži djeteta izaziva li određeno ulje alergijsku reakciju.
- a) U potpunosti se slažem
  - b) Djelomično se slažem
  - c) Uopće se ne slažem
16. Ako dijete ima astmu ili druge respiratorne bolesti, smije li se eterično ulje koristiti kao raspršivač u prostorijama?
- a) Smije se
  - b) Ne smije se

17. Ukoliko majka u trudnoći konzumira raznoliku prehranu, obogaćenu začinima, dijete će vjerojatno dobro prihvatiti hranu obogaćenu začinima.

- a) U potpunosti se slažem
- b) Djelomično se slažem
- c) Uopće se ne slažem



IZJAVA O AUTORSTVU  
I  
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, VIKTORIJA MATJASEC (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom VAJNOST I ULOGA ŽALINA U DJEČJOJ PRERANI I ESKIZAMA (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

Matjasec  
(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, VIKTORIJA MATJASEC (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom VAJNOST I ULOGA ŽALINA U DJEČJOJ PRERANI I ESKIZAMA (upisati naslov) čiji sam autor/ica PRERANI I ESKIZAMA UJA

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

Matjasec  
(vlastoručni potpis)