

MIT ESZNEK A VAJDASÁGI ÓVODÁSOK?

Szerző: **GYÖRFI Adriana**, mesterhallgató (gy.adrianna@gmail.com)

Témavezető: **Dr. BORSOS Éva** egyetemi docens

Inézmény: Újvidéki Egyetem, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka

Életben maradásunk alapfeltétele a rendszeres táplálkozás. Az étkezés során a szervezetünk felépítéséhez nélkülözhetetlen anyagokat, illetve különböző tevékenységeinkhez szükséges energiát visszük be.

A gyermekek egészséges testi és lelki fejlődése szempontjából fontos a minőségileg és mennyiségileg is megfelelő táplálkozás. Ennek hiánya egészségkárosodást okoz, többek között testi és lelki visszamaradottságot, vérszegénységet stb.

Kutatásom során vajdasági óvodák heti étrendjét figyeltem meg, elkülönítve a falusiakat és a városiakat. Fő célom az volt, hogy megtudjam, mennyire táplálkoznak helyesen a gyermekek az intézmények falain belül, illetve, hogy milyen különbségek figyelhetők meg a falusi és városi óvodák étkeztetési között. A kapott eredmények azt mutatják, hogy az óvodák nem tartják be teljes mértékben a helyes táplálkozás alapelveit.

Véleményem szerint a fejlődésben lévő gyermekek számára nélkülözhetetlen a tápláló, egészséges reggeli és az uzsonna. Ennek hiányában koncentrációképességük csökken, fáradtak, így nem tudnak megfelelően odafigyelni a foglalkozások során.

Kulcsszavak: **reggeli, uzsonna, egészséges ételek**

WHAT DO PRESCHOOLERS IN VOJVODINA EAT?

Author: **Adriana GYÖRFI**, MA student (gy.adrianna@gmail.com)

Supervisor: **Dr. Éva BORSOS**, associate professor

Institution: University of Novi Sad, Teacher Training Faculty in Hungarian, Subotica

Regular alimentation is one of the main assumptions to stay alive. During a meal, you give to your body essential nutrition and energy to move, think, and do everything else.

For healthy development, children need good quality and quantity of nutrition. Absence of this causes diseases.

During my research, I observed kindergarteners' weekly diets, focusing on schools in the city and schools in the countryside. My main aim was to figure out how healthy the nourishment is in the establishments and what the differences between countryside and city day care centres are. The results show that the institutions do not comply with the rules of good repeat.

In my opinion, an adequate menu is necessary for children's growth. If it does not exist, their performance and health is going to decay, and they cannot concentrate during lessons.

Keywords: **breakfast, snack, healthy dishes**

ŠTA JEDU VOJVOĐANSKA DECA U ZABAVIŠTU?

Autor: Adriana ĐERFI, master studije (gy.adrianna@gmail.com)

Mentor: Dr. Eva BORŠOŠ, profesor

Institucija: Univerziteta u Novom Sadu, Učiteljski Fakultet Na Mađarskom Nastavnom Jeziku, Subotica

Redovna ishrana je uslov za opstanak u životu. Tokom ishrane u organizam unosimo neophodne materije za razvoj tela, kao i potrebnu energiju za vršenje razne delatnosti.

Za odgovarajući telesni i duševni razvoj deteta je važna i kvalitetna i količinski odgovarajuća hrana. Nedostatak takve ishrane ugrožava zdravlje, uzrokuje telesni i duševnu nerazvijenost, malokrvnost, itd.

Tokom mog istraživanja sam pratila nedeljni režim ishrane u Vojvođanskim zabavištima, posebno na selu i u gradu. Glavni cilj mi je bio da saznam koliko se zdravo hrane unutar ustanove, odnosno kakve su razlike između seoskih i gradskih zabavišta. Dobijeni rezultati pokazuju da zabavišta ne poštuju u potpunosti zdrav način ishrane.

Po mom mišljenju je neophodan hranljiv, zdrav doručak i užina za dete u razvoju. U nedostatku istih se smanjuje koncentracija, umore se i ne mogu da prate zanimanja na odgovarajući način.

Ključne reči: doručak, užina, zdrava hrana