

**DNEVNA POROČILA O FIZIOLOŠKIH POTREBAH KOT
ORODJE ZA SPREMLJANJE RITMA IN KOMUNIKACIJO S
STARŠI PRI OTROCIH 1–2 LET**

Raziskovalna naloga

Vrhovo, januar 2026

Kristina Grubeša Kunaj, *dipl. vzg.*

Kazalo vsebine

1 UVOD	2
1.2 Opredelitev raziskovalnega področja	2
1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge	3
1.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu	3
1.4 Raziskovalne metode.....	4
1.5 Izvirni prispevek k praksi in teoriji	4
2 TEORETIČNI DEL.....	6
2.1 Predšolska vzgoja in njen pomen	6
2.3 Fiziološke potrebe otrok v starosti 1–2 let	10
2.3.1 Spanec	10
2.2.2 Prehrana in hidracija.....	11
2.2.3 Odvajanje blata in mehurja.....	12
2.2.4 Razpoloženje in čustveno stanje.....	12
2.3 Dnevna rutina kot orodje spremljanje ritma	13
2.4 Dnevna poročila in komunikacija s starši.....	13
2.5 Individualizirani pristop in pomen spremljanja fizioloških potreb.....	14
3 EMPIRIČNI DEL.....	16
3.1 Namen in potek raziskave	16
3.2 Predstavitev vzorca.....	17
3.3 Metode in tehnike zbiranja podatkov	18
3.4 Operacionalizacija spremenljivk	18
3.5 Analiza posameznih otrok	19
3.5.1 Deklica 1.....	19
3.5.2 Deklica 2.....	22
3.5.3 Deklica 3.....	24
3.5.3 Deklica 4.....	26
3.5.4 Deklica 5.....	28
3.5.5 Deklica 6.....	30
3.5.7 Deklica 7.....	31
3.5.8 Deček 1.....	32
3.5.8 Deček 2.....	33
3.5.9 Deček 3.....	33
3.6 Primerjava prehranskih vedenjskih vzorcev med deklicami	34

3.6.1	Prehranjevalni vzorci.....	35
3.6.2	Vnos tekočine.....	36
3.6.3	Počutje in čustvena stabilnost.....	36
3.6.4	Izločanje	37
3.6.5	Spanec	37
3.6.6	Sklep primerjave deklic.....	37
3.7	Primerjava prehranskih in vedenjskih vzorcev med dečki	38
3.7.1	Prehranjevalni vzorec	38
3.7.2	Vnos tekočine	39
3.7.3	Počutje in vedenje.....	39
3.7.4	Izločanje	40
3.7.5	Spanec	40
3.7.6	Sklep primerjave dečkov	40
3.8	Primerjava med deklicami in dečki	41
3.8.1	Prehranjevalne navade.....	41
3.8.2	Vnos tekočine	42
3.8.3	Počutje in čustvena stabilnost.....	42
3.8.4	Izločanje	42
3.8.5	Spanec	43
3.8.6	Sklep primerjave med spoloma	43
3.9	Pomen sistematičnega opazovanja prehranskih in vedenjskih vzorcev v vrtcu	43
3.9.1	Vloga opazovanja pri razumevanju prehranskih navad.....	44
3.9.2	Povezanost prehrane, počutja in vedenja.....	44
3.9.3	Vloga vzgojitelja pri interpretaciji opažanj	45
3.9.4	Pomen individualnega pristopa	45
3.9.5	Sklep poglavja.....	46
3.10	Sklep poglavja – povzetek ugotovitev empiričnega dela	46
3.11	Razprava rezultatov v povezavi s teoretičnimi izhodišči	47
4	ZAKLJUČEK.....	49
	LITERATURA.....	51

POVZETEK

Raziskovalna naloga sistematično preučuje vsakodnevno rutino in fiziološke potrebe otrok, starih 1-2 leti, ter vlogo dnevnih poročil pri podpori staršev pri razumevanju otrokovega počutja. Osredotoča se na analizo spanja, prehrane, hidracije, odvajanja blata in otrokovega razpoloženja ter na povezavo med temi vidiki in individualiziranim pristopom vzgojno-praktične pedagogike. Z uporabo kvantitativnih in kvalitativnih metod smo spremljali pogostost, vzorce in spremembe otrokovega vedenja ter beležili opažanja staršev o koristnosti dnevnih poročil. V teoretičnem delu smo predstavili pojme predšolska vzgoja, fiziološke potrebe, dnevna rutina, individualizirani pristop in sodelovanje s starši. Namen naloge je pridobiti celovit vpogled v otrokovo vsakodnevno življenje ter ugotoviti, kako lahko opazovanje in beleženje podatkov ter komunikacija s starši prispevajo k izboljšanju pedagoškega dela. Rezultati raziskave predstavljajo izhodišče za podporo otrokovi dobrobiti, načrtovanje prilagojenih dejavnosti ter krepitev sodelovanja med vzgojitelji in starši.

Ključne besede: otroci, fiziološke potrebe, dnevna rutina, starši, individualizirani pristop

ABSTRACT

The research systematically examines the daily routines and physiological needs of children aged 1–2 years, as well as the role of daily reports in supporting parents' understanding of their children's well-being. It focuses on analyzing sleep, nutrition, hydration, bowel movements, and children's moods, and the connection between these aspects and the individualized approach in early childhood education. Using both quantitative and qualitative methods, we monitored the frequency, patterns, and changes in children's behavior and recorded parents' observations regarding the usefulness of the daily reports. The theoretical part presents concepts such as early childhood pedagogy, physiological needs, daily routine, individualized approach, and parental involvement. The aim of the study is to gain a comprehensive understanding of children's everyday lives and to determine how observation, data recording, and communication with parents can contribute to improving educational practice. The research results provide a basis for supporting children's well-being, planning tailored activities, and strengthening collaboration between educators and parents.

Keywords: children, physiological needs, daily routine, parents, individualized approach

1 UVOD

1.2 Opredelitev raziskovalnega področja

Raziskovalno področje se osredotoča na predšolsko pedagogiko, predvsem na spremljanje in razumevanje fizioloških potreb otrok v starosti 1-2 let. Predšolska pedagogika je veja vzgoje, ki se ukvarja z razvojem, učenjem in dobrobitjo otrok od zgodnjega otroštva, običajno od 1. leta starosti, do vstopa v osnovno šolo. Njen cilj je spodbujati celostni razvoj otrok, ustvariti ustrezno okolje ter podpirati starše pri skrbi in vzgoji otroka.

Za otroke v starosti 1-2 let je zagotavljanje ustreznega ritma spanja, prehrane, hidracije, gibanja in udobja ključno za zdrav razvoj in dobro počutje. Te fiziološke potrebe so osnova otrokovih vsakodnevnih aktivnosti, vplivajo na njegovo razpoloženje, energijo in sodelovanje v skupini ter so pomemben dejavnik pri načrtovanju vzgojnega dela.

Poleg fizioloških potreb je pomembna tudi komunikacija z družino, ki vključuje redno obveščanje staršev o poteku dneva, otrokovi rutini in dejavnostih. Takšna komunikacija staršem omogoča vpogled v otrokove rutine, povečuje zaupanje in podpira sodelovanje med vrtcem in domačim okoljem.

Raziskava se navezuje na individualizirano vzgojno-praktično pedagogiko, kar pomeni, da se vzgojno-izobraževalne dejavnosti prilagajajo posameznemu otroku glede na njegove sposobnosti, potrebe in razvojni tempo. Poseben poudarek je na upoštevanju individualnih razlik, spodbujanju samostojnosti in pozitivnega čustvenega razvoja, hkrati pa tudi na sodelovanje z družino pri podpori otrokovih potreb.

V raziskavi so uporabljeni tako kvantitativni podatki, kot so trajanje spanja (dolgo ali kratko spanje), odvajanje blata pri menjavi plenice (če je to prisotno), količina popitega (premalo, dovolj) ter prehranjevanje (veliko, malo, nič), kot tudi kvalitativni podatki, na primer opisne opombe o otrokovem razpoloženju in počutju. Kombinacija obeh pristopov omogoča celovit vpogled v otrokovo dnevno rutino ter pripomore k boljšemu razumevanju funkcionalnosti dnevnih poročil kot orodje za starše.

1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge

Namen raziskave je pridobiti vpogled v dnevne rutine otrok, starih 1-2letih, zlasti v njihov spanec, prehrano, odvajanje blata, pitje in počutje. Poleg tega raziskava želi ugotoviti, kako dnevna poročila, ki jih starši prejmejo, pomagajo bolje razumeti otrokovo počutje in potrebe, pomemben del raziskave je tudi opazovanje, kako se v vsakodnevnem delu z otroki uresničuje individualiziran pristop vzgojno-praktične pedagogike in kako lahko informacije iz dnevnikov podpirajo starše pri skrbi za otroka.

Cilj je torej opisati in opredeliti vsakodnevne fiziološke potrebe otrok v starosti 1-2 let. Prav tako je cilj pregledati in analizirati podatke iz dnevnikov, ki beležijo spanec, prehranjevanje, odvajanje blata, pitje in otrokovo počutje. Prav tako je cilj preučiti, na kakšen način dnevna poročila staršem pomagajo pri razumevanju otrokove rutine in počutja. Ter oceniti, kako se v praksi uresničuje individualizirani pristop vzgojno-praktične pedagogike in kako vpliva na otrokovo dobrobit.

1.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu

Pri raziskavi so bila oblikovana vprašanja, ki bodo usmerila zbiranje in analizo podatkov:

1. Kakšne so vsakodnevne fiziološke potrebe otrok, starih 1-2 leti, glede spanja, prehranjevanja, pitja in odvajanja blata?
2. Kakšni vzorci se kažejo v dnevnikih zapisih glede otrokove rutine in počutja?
3. Kako starši dojemajo dnevna poročila in koliko jim ta pomagajo pri razumevanju otrokovega počutja in potreb?
4. Kako se v praksi uresničuje individualizirani pristop vzgojno-praktične pedagogike in kakšen vpliv ima na dobrobit otroka?

Omejitve raziskave:

- Raziskava zajema otroke, stare 1-2 leti, iz enega vrtca v Posavju, zato rezultati niso neposredno splošljivi na vse vrtce.
- Podatki temeljijo na dnevnikih zapisih in opazovanju otrok, kar lahko vključuje subjektivno oceno vzgojitelja.
- Odziv staršev so omejeni na tiske, ki so sodelovali, zato mnenja niso reprezentativna za vse starše.

- Raziskava se osredotoča predvsem na fiziološke potrebe in osnovno dobrobit otroka, brez poglobljenega preučevanja socialnega ali kognitivnega razvoja.

1.4 Raziskovalne metode

V raziskavi smo uporabili kombinacijo metod, ki nam omogočajo vpogled v vsakodnevno rutino otrok in hkrati v način, kako starši dojemajo informacije iz dnevnikov. Pri tem smo se osredotočili tako na kvantitativne kot kvalitativne podatke, saj menimo, da le tako lahko dobimo celovito sliko otrokovega počutja in potreb.

Kvantitativni del raziskave zajema beleženje fizioloških potreb otrok. V dnevnikih smo zapisovali:

- spanec – daljše ali krajše obdobje spanja,
- prehrana – veliko, malo, nič,
- pitje – malo, dovolj, nič,
- odvajanje blata – prisotnost ali odsotnost.

Ti podatki omogočajo pregled vzorcev in pogostosti posameznih potreb otrok ter služijo kot podlaga za razumevanje dnevne rutine. S statistično obdelavo teh podatkov lahko ugotovimo, kateri dejavniki vplivajo na otrokovo počutje in kako se dnevna rutina spreminja skozi teden.

Kvalitativni del raziskave temelji na opazovanju otrokovega počutja in razpoloženja. V dnevnikih smo poleg osnovnih podatkov zapisovali tudi:

- kratke opise otrokovega razpoloženja,
- odziv na aktivnosti,
- način, kako otroci sodelujejo v igri ali dnevnih opravilih.

Prav tako smo vključili mnenja staršev, pridobljena preko kratih vprašalnikov ali pogovorov. Starše smo spraševali, kako jim dnevna poročila pomagajo razumeti otrokove potrebe in počutje ter ali informacije koristijo pri domačem skrbstvu.

1.5 Izvirni prispevek k praksi in teoriji

Raziskava prispeva tako k pedagoški praksi kot k razumevanju teorije predšolske vzgoje. V praksi nam omogoča boljši vpogled v vsakodnevno rutino otrok, predvsem v starosti 1-2 let, in pokaže, kako beleženje fizioloških potreb in opazovanje počutja otrok pomaga pri skrbi za

njihove potrebe. Dnevna poročila, ki jih starši prejemajo, se izkažejo za koristna, saj jim omogočajo spremljanje spanja, prehrane, hidracije, odvajanja in počutja otroka ter boljše razumevanje njegovega dneva.

V teoriji raziskava poudarja pomen individualiziranega pristopa vzgojno-praktične pedagogike. Prikazuje, kako se lahko teoretična izhodišča uresničijo v vsakodnevnem delu z otroki, ko vzgojitelji opazujejo njihove potrebe in prilagajajo dejavnosti. Povezava kvantitativnih in kvalitativnih podatkov omogoča celovitejši vpogled v otrokovo počutje in daje podlago za nadaljnje izboljšave pedagoškega dela.

Celovit pristop, ki vključuje opazovanje, beleženje in komunikacijo s starši, je lahko v pomoč tako vzgojiteljem kot staršem, saj omogoča boljše razumevanje otrokovega razvoja in podpira skrb, prilagojeno posameznemu otroku.

Za zbiranje podatkov smo uporabili različne metode, ki so omogočile vpogled v vsakodnevno rutino otrok in hkrati v način, kako starši dojemajo informacije iz dnevnikov. Podatki so bili zbrani v času običajnega dela v oddelku, brez poseganja v otrokovo ritem ali aktivnosti.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Predšolska vzgoja in njen pomen

Predšolska vzgoja v Sloveniji je ključnega pomena za celostni razvoj otrok in njihovo pripravo na življenje v družbi. Obdobje, ki ga zajema, se začne približno pri 11 mesecih starosti in traja od vstopa v osnovno šolo (GOV.SI, 2024). Programi predšolske vzgoje združujejo varstvo in vzgojo, kar pomeni, da se hkrati posvečamo osnovnim fiziološkim potrebam otrok, kot so prehrana, spanje in higiena, ter njihovemu kognitivnemu, socialnemu in čustvenemu razvoju (Čelebič, 2012).

Predšolska vzgoja se v Sloveniji izvaja na dveh stopnjah – prvo starostno obdobje (od 1. do 3. leta starosti) in drugo starostno obdobje (od 3. leta do vstopa v osnovno šolo). Za otroke starih 1-2 leti, ki so vključeni v jasli, je poseben poudarek na zagotavljanju osnovnih fizioloških potreb, stabilni rutini in občutku varnosti (Zakon o vrtcih, 2023).

Poleg fizioloških potreb predšolska vzgoja razvija tudi socialne in čustvene kompetence, kot so empatija, sodelovanje v skupini in osnovne komunikacijske veščine, kar je ključno za kasnejši šolski uspeh in socialno integracijo (Eurydice, 2023; Petrovič, 2021).

Raziskave kažejo, da zgodnja predšolska vzgoja, ki vključuje individualiziran pristop in podporo čustvenemu razvoju, pomembno vpliva na zmanjšanje anksioznosti, razvoj socialnih veščin ter poznejši šolski uspeh. Otroci, ki so deležni kakovostne vzgoje že v prvih dveh letih, razvijajo boljšo samopodobo, socialno kompetenco in prilagodljivost na nove situacije (Shonkoff; Phillips, 2000).

Otroci stari 1–2 leti so vključeni v jasli, kjer je glavni cilj ustvariti varno, stabilno in spodbudno okolje. Takšno okolje omogoča otroku, da razvija samostojnost, se uči osnovnih socialnih veščin, opazuje vrstnike in postopoma vključuje v skupinske aktivnosti (Vrtci Ljubljana, 2022).

V tem obdobju se pri otrocih oblikuje tudi osnovna čustvena regulacija, ki omogoča uravnavanje frustracij, izražanje zadovoljstva in prepoznavanje osnovnih čustev pri sebi in drugih. Strokovna literatura poudarja, da vzgojitelji, ki aktivno spodbujajo čustveno pismenost, prispevajo k boljši socialni vključenosti otrok in manj konfliktom v skupini (Denham et al., 2012; Novak, 2020).

Raziskave kažejo, da imajo otroci, vključeni v kakovostne programe predšolske vzgoje, dolgoročne koristi – boljše učne dosežke, manj vedenjskih težav in večjo stopnjo socialne vključenosti (OECD, 2020). Poleg tega je zgodnja vključitev v individualizirane programe, ki upoštevajo čustvene in fiziološke potrebe otrok, prispeva k zmanjšanju anksioznosti, razvoju socialnih veščin in boljšemu prilagajanju na šolsko okolje (Shonkoff & Phillips, 2000).

Jasli zagotavljajo tudi strukturo dnevnih rutin, ki pomagajo otrokom pri razvijanju občutka varnosti in predvidljivosti, kar je ključnega pomena za zmanjševanje anksioznosti in podporo pozitivnemu čustvenemu razvoju (Kovač, 2021).

Stabilna rutina ima tudi pomembno vlogo pri oblikovanju otrokove samopodobe. Ko otrok ve, kaj lahko pričakuje, se lažje osredotoči na raziskovanje in učenje. Tako vzgojitelji skozi načrtovano ponavljanje dejavnosti (npr. obroki ob istem času, redni trenutki za igro in počitek) ustvarjajo okolje, ki zmanjšuje stres in spodbuja učenje (Videmšek, Pišot, 2017).

V tem starostnem obdobju ima otrok še zelo omejene komunikacijske zmožnosti, zato strokovni delavci (vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic) posebno pozornost posvečajo neverbalnim signalom, rutini fizioloških potreb ter postopnemu razvijanju občutka varnosti in predvidljivosti (Eurydice, 2023).

Temeljne naloge predšolske vzgoje pri najmlajših:

- zagotavljanje osnovne fiziološke varnosti – redna prehrana, hidracija, spanje, higiena in gibanje;
- vzpostavljanje dnevne rutine, saj predvidljivost krepi občutek varnosti in zmanjšuje stres pri otroku;
- razvoj prvih socialnih interakcij – otrok začne opazovati vrstnike, a večino časa še potrebuje individualno pozornost odraslih;
- sodelovanje s starši, ki je ključno za kakovostno delo, saj oni najboljše poznajo otrokove posebnosti, navade in odzive (Vodnik Zac, 2022).

Glavni cilji predšolske vzgoje vključujejo:

- spodbujanje celotnega razvoja otroka;

- oblikovanje rutine, ki podpira varnost in stabilnost;
- povečevanje socialnih in komunikacijskih veščin;
- krepitev samostojnosti in samopodobe (Novak, 2020; Berk, 2018).

Vzgoja v tem obdobju ima tudi pomembno preventivno funkcijo. Z zgodnjim prepoznavanjem posebnih potreb, zdravstvenih težav ali težav v razvoju lahko vzgojitelji in starši zagotovijo ustrezno podporo ter preprečijo kasnejše težave v šoli in družbi (Urbančič, 2019).

Razvijanje čustvene pismenosti pri otroku (prepoznavanje in izražanje čustev) omogoča vzgojiteljem, da zgodaj prepoznajo morebitne težave in izvajajo individualizirane intervencije (Novak, 2020). Za otroke v starosti 1–2 let je še posebej pomembno, da vzgoja upošteva fiziološke potrebe. Spanec, prehrana, hidracija in odvajanje so osnova otrokovega počutja in vplivajo na njegovo energijo, razpoloženje in sodelovanje v skupini (Cerar, 2019; Berk, 2018).

Poleg tega kakovostno predšolsko okolje spodbuja razvoj samostojnosti, raziskovalnih sposobnosti in socialnega opazovanja, kar omogoča lažji prehod v kasnejše starostne stopnje in šolsko okolje (Vygotsky, 1978; OECD, 2020).

2.2 Razvojne značilnosti otrok starih 1–2 leti

Otroci, stari 1–2 leti, se nahajajo v obdobju hitre fizične, motorične in kognitivne rasti. Fizično začne otrok stabilno hoditi, teči in raziskovati okolico, hkrati pa se razvijajo finomotorične sposobnosti, ki omogočajo uporabo predmetov, risanje in manipulacijo z igračami (Vrtci Ljubljana, 2022).

V tem obdobju se oblikujejo tudi prve navade samostojnosti, kot so hranjenje, oblačenje in uporaba pribora, kar pomembno vpliva na razvoj samopodobe in občutka kompetence (Miller, Johnson; 20218; Berk, 2018). Raziskave kažejo, da otroci, ki so spodbujani k samostojnosti, kažejo večjo samozavest in manjše vedenjske težave v vrtcu (Vygotsky, 1978).

Kognitivni razvoj vključuje začetek razumevanja preprostih navodil, razvoj govora in prve poskuse samostojnega reševanja problemov. Otrok začne kazati zanimanje za učenje skozi igro,

kar omogoča vzgojiteljem uvajanje različnih didaktičnih metod. V tem obdobju se razvija tudi otrokova pozornost, ki pa je še vedno kratkotrajna in nestabilna (Berk, 2018).

Posebej pomembno je spodbujanje senzomotoričnih in kognitivnih aktivnosti, ki vključujejo raziskovanje predmetov, reševanje preprostih problemov in igro vlog. Takšne aktivnosti omogočajo otrokom povezovanje vzročno-posledičnih odnosov in temelji na Piagetovi teoriji senzomotoričnega učenja (Piaget, 1952; Berrk, 2018).

Čustveno in socialno se otrok postopoma uči izražanja svojih čustev, vzpostavljanja prvega socialnega stika z vrstniki ter razvijanja občutka pripadnosti skupini. Čeprav otrok začne opazovati druge otroke in sodelovati pri preprostih dejavnostih, še vedno potrebuje individualno pozornost in podporo odraslih (Eurydice, 2023; Vodnik ZAC, 2022).

V tem starostnem obdobju se pojavlja t.i. »paralelna igra«, kjer se otroci igrajo ob vrstnikih, a ne nujno z njimi. Ta faza omogoča razvoj socialnega opazovanja, razumevanja pravil igre in postopno uvajanje sodelovalne aktivnosti (Parten, 1932; Howes, 2017).

Po teoriji Jeana Piageta se otroci v starosti od 1 do 2 let nahajajo v senzomotorični fazi, kjer skozi gibanje in neposredno interakcijo z okoljem spoznavajo osnovne vzročno-posledične povezave. V tem obdobju začnejo razvijati tudi trajnost objekta – spoznanje, da stvari obstajajo tudi takrat, ko jih ne vidijo več, kar je pomemben mejnik v kognitivnem razvoju (Piaget, 1952; Berk, 2018).

Jezikovni razvoj je prav tako izrazit. Otroci pogosto uporabljajo prve besede, posnemajo zvoke in izraze odraslih ter se učijo osnov dvosmerne komunikacije. Po podatkih Ameriške akademije za pediatrijo (AAP, 2019) večina otrok pri 18 mesecih uporablja okoli 20 besed, pri dveh letih pa že od 20 do 100 besed, kar predstavlja temelj za kasnejši razvoj stavkov in kompleksnejše govorne strukture.

Socialni razvoj v tem obdobju označuje t. i. paralelna igra. Otroci sicer še ne sodelujejo aktivno z vrstniki, vendar jih opazujejo in se igrajo ob njih. To predstavlja prehodno fazo, ki pripravlja otroka na kasnejše sodelovanje in skupinske igre (Parten, 1932; Howes, 2017).

Tabela 2.1: Razvojni cilji predšolske vzgoje

Razvojno področje	Cilji	Primer aktivnosti
Fizični razvoj	Motorika, koordinacija	Igra z žogo, plezanje, risanje
Kognitivni razvoj	Razumevanje osnovnih pojmov	Učenje števil, oblik, barv
Socialni razvoj	Sodelovanje, deljenje	Skupinske igre, igra vlog
Čustveni razvoj	Prepoznavanje čustev	Risanje, pogovor o občutkih

Pojasnitev: Razvojni cilji, predstavljeni v tabeli, so skladni z Kurikulumom za vrtce (2025), ki določajo smernice za delo v jaslih in vrtcih. Poseben poudarek je na igri, saj je ta osrednji način učenja v tem obdobju. Vzgojitelji, ki redno beležijo otrokove potrebe in odzive, lahko bolje prilagajajo dejavnosti, kar pozitivno vpliva na otrokovo dobrobit, socialno interakcijo in razvoj samostojnosti (Ajda, 2019; Berk, 2018).

2.3 Fiziološke potrebe otrok v starosti 1–2 let

Otroci v starosti 1 – 2 let imajo zelo specifične fiziološke potrebe, ki neposredno vplivajo na njihov razvoj, razpoloženje in sposobnost učenja. Poskrbeti je treba za ustrezno prehrano, spanec, hidracijo in postopno uvajanje samostojnosti pri odvajanju, saj so ti vidiki ključni za zdrav telesni in psihični razvoj (Kurikulum za vrtce, 2025; Cerar, 2019).

2.3.1 Spanec

Spanec je ključnega pomena za fizični in psihični razvoj otroka. Otroci, stari 1–2 leti, potrebujejo povprečno 11-14 ur spanja na dan, vključno z dnevnim dremanjem. Kakovosten spanec vpliva na rast, uravnavanje čustev in kognitivni razvoj (Williams et al., 2016). Redno beleženje spanja v dnevnikih omogoča spremljanje vzorcev in prepoznavanje morebitnih motenj, ki lahko vplivajo na otrokovo vedenje in razpoloženje (Berk, 2018).

Otroci, ki ne spijo dovolj, pogosto kažejo večjo razdražljivost, težave s koncentracijo in zmanjšano motivacijo za igro, kar vpliva tudi na socialno vključevanje in učenje novih veščin.

Vzgojitelj dnevno spremljajo:

- trajanje spanja,
- pogostost dremanja ter
- kakovost spanja (Erikson, 1963; Berk 2018).

Opazovanje otrokovega vedenja pred in po spanju omogoča prepoznavanje motenj ali posebnih potreb po prilagoditvi rutine. Kakovost spanja je prav tako pomembna kot njegova dolžina – mirno, neprekinjeno spanje prispeva k večji vitalnosti in boljšemu sodelovanju v skupinskih dejavnostih.

Tabela 1. Priporočeno trajanje spanja po starosti

Starost	Nočni spanec (h)	Dnevno dremanje (h)	Skupno (h)
1 leto	10-12	1-3	11-14
1,5 let	10-12	1-2	11-13
2 leti	10-11	1	11-12

Stabilen spanec in urejene rutine prispevajo k občutku varnosti, samostojnosti in raziskovanju okolja (Erikson, 1963). Prav tako kakovosten spanec podpira razvoj trajnosti objekta in spominskih sposobnosti, kar je pomembno za kognitivni razvoj (Piaget, 1952; Berk, 2018).

2.2.2 Prehrana in hidracija

Pravilna prehrana in zadostna hidracija sta ključni za energijo, rast in učenje otrok. Otroci 1–2 leta pogosto razvijajo lastne prehranske preference in omejitve, zato je spremljanje zaužite hrane in pijače pomembno za pravočasno prilagoditev obrokov in zagotavljanje raznolikosti hranil (Miller & Johnson, 2018; Kovač, 2021).

Vzgojitelji beležijo:

- količino in vrsto zaužite hrane,
- pogostost obrokov ter
- reakcijo otroka na posamezne obroke (Cerar, 2019).

Raznolikost prehrane, ki vključuje različne barve in teksture hrane, spodbuja senzorični razvoj in pozitivne prehranske navade. Vključevanje otroka v pripravo preprostih obrokov povečuje samoiniciativnost, fino motoriko in občutek kompetence (Berk, 2018). Hidracija je prav tako ključna, saj dehidracija vodi v utrujenost, zmanjšano pozornost in razdražljivost (AAP, 2019).

2.2.3 Odvajanje blata in mehurja

Redni ritmi odvajanja prispevajo k občutku udobja, stabilnosti in nadzora nad telesom. Pogostejše ali redkejše odvajanje se odraža v spremembah razpoloženja, motnjah koncentracije in pomanjkanju motivacije za sodelovanje v dejavnostih (Petek, 2018).

Vzgojitelji dnevno beležijo:

- + pogostost odvajanja,
- + konsistenco blata in
- + morebitne znake nelagodja (Križnik, 2022).

Uvajanje samostojnega odvajanja na kahlico ali stranišče je pomemben del razvoja avtonomije. Otroci, ki dobijo podporo, vzpodbude in pohvalo, razvijajo pozitivno samopodobo in večjo motivacijo za sodelovanje v dejavnostih (Berk, 2018).

2.2.4 Razpoloženje in čustveno stanje

Razpoloženje otrok je tesno povezano z njegovimi fizičnimi potrebami. Nezdosten spanec, pomanjkanje hrane ali tekočine in nepravilni ritmi odvajanja se odražajo v povečani razdražljivosti, manjši motivaciji za igro in omejeni socialni interakciji (Zupančič & Vidmar, 2019).

Vzgojitelji beležijo opazovanja otrokovega razpoloženja, odzivov na aktivnosti in socialne interakcije. Kvalitativni podatki dopolnjujejo kvantitativne zapise in omogočajo celovit vpogled v otrokovo dobrobit, kar je osnova za prilagajanje dejavnosti in individualiziran pristop (Novak, 2020; Petrovič, 2021).

Povezava med fiziološkimi potrebami in čustvenim razvojem je skladna s teorijo attachmenta, kjer dosledna skrb za osnovne potrebe gradi občutek varnosti, ki omogoča raziskovanje okolice, učenje in socialno interakcijo (Bowlby, 1969).

2.3 Dnevna rutina kot orodje spremljanje ritma

Dnevna rutina zagotavlja predvidljivost in stabilnost, kar otrokom omogoča lažje uravnavanje čustev in sodelovanje v skupinskih dejavnostih (Zupančič & Vidmar, 2019). Rutina vključuje prehrano, spanje, igro, dejavnosti in počitek ter je prilagojena potrebam posameznega otroka.

Redno beleženje dnevne rutine omogoča tudi boljše prepoznavanje vedenjskih vzorcev in zgodnje posredovanje pri morebitnih težavah (Križnik, 2022). Takšen sistem beleženja omogoča, da vzgojitelji hitreje prepoznajo odstopanja v otrokovem vedenju ali razpoloženju, kar omogoča pravočasno intervencijo.

Vzgojitelji upoštevajo:

- časovne vzorce spanja in dremanja,
- energijsko raven otrok,
- potrebe po hidraciji in prehrani,
- razpoloženje in socialne interakcije,
- individualne posebnosti vsakega otroka, kot so npr. občutljivost na spremembe okolja ali preferirane dejavnosti (Vodnik ZAC, 2022; Berk, 2018).

Dnevna rutina je osnova za pripravo dnevnih poročil, ki staršem omogočajo vpogled v otrokovo vsakodnevno življenje, prepoznavanje morebitnih sprememb ter sodelovanje pri načrtovanju aktivnosti in podpore.

2.4 Dnevna poročila in komunikacija s starši

Sodelovanje s starši predstavlja eno od temeljnih nalog vzgojiteljev, saj je uspešna predšolska vzgoja mogoča le ob vzajemnem partnerstvu med vrtcem in družino (OECD, 2020). Starši so najboljši vir informacij o otrokovi osebnosti, navadah, posebnostih in odzivih na različne situacije, zato je njihovo sodelovanje ključno pomena za kakovostno vzgojno-izobraževalno delo (GOV.SI, 2024).

Redna dnevna poročila, ki jih pripravljajo vzgojitelji, staršem omogočajo vpogled v otrokovo življenje v vrtcu. Na ta način bolje razumejo otrokove potrebe, dnevne ritme in čustveno stanje, kar prispeva k usklajeni podpori doma in zgodnjemu prepoznavanju morebitnih težav (Križnik,

2022; Petek, 2018). Poročila so tudi hkrati podlaga za svetovanje staršem o področjih, kot so prehrana, spanje, socialne interakcije in prilagoditev dnevne rutine.

Vzgojitelji in starši skupaj:

- spremljajo otrokove napredke in težave,
- usklajujejo pristop k učenju in vzgoji,
- omogočajo otrokovo boljše prilagajanje novemu okolju,
- skrbijo za celostno dobrobit otroka, vključno z njegovim čustvenim, socialnim in fizičnim razvojem (Novak, 2020; Petrovič, 2021).

Redna komunikacija med vrtcem in družino je mogoče na načine – od vsakodnevnih poročil, individualnih pogovorov ob oddaji in prevzemu otroka, do roditeljskih sestankov, kjer se načrtno obravnavajo pomembnejša vprašanja otrokovega razvoja in vzgoje (Vodnik ZAC, 2022). Takšen sistem zagotavlja, da so individualne potrebe otrok upoštevane tako v vrtcu kot dom, kar prispeva k večjemu zadovoljstvu, občutek varnosti in pripadnosti skupini (Bowlby, 1969; Vrtači Ljubljana, 2022).

2.5 Individualizirani pristop in pomen spremljanja fizioloških potreb

Individualiziran pristop je eno temeljnih načel sodobne predšolske vzgoje, še posebej izrazit v prvem starostnem obdobju. Otroci v starosti od 1 do 2 let se med seboj razlikujejo glede razvojnega tempa, bioloških ritmov, potreb po spanju, prehranjevanju in načinih izražanja čustev. Zaradi teh razlik enoten pristop ne more zadovoljiti potrebe vseh otrok (Berk, 2018).

Kurikulum za vrtce (2025) poudarja, da mora vzgojitelj pri načrtovanju dela upoštevati individualne značilnosti vsakega otroka ter mu zagotoviti pogoje za optimalen razvoj. Spremljanje fizioloških potreb predstavlja osnovo za individualizacijo, saj omogoča prilagajanje dnevne rutine, dejavnosti in čustvene podpore posameznemu otroku.

Pri otrocih prvega starostnega obdobja so fiziološke potrebe tesno povezane z njihovim čustvenim stanjem. Ne zadosten spanec, neustrezen vnos hrane ali tekočine se pogosto kažejo v razdražljivosti, jokavosti ali umiku iz dejavnosti. Ker otroci svojih potreb še ne izražajo verbalno, je naloga vzgojitelja, da te potrebe prepozna na podlagi opazovanja in dokumentiranja (Zupančič; Vidmar, 2019).

Sistematično beleženje podatkov o otrokovem počutju in fizioloških potrebah omogoča strokovno utemeljeno prilagajanje vzgojnega dela. Na ta način individualizacija ne temelji zgolj na subjektivni presoji, temveč na konkretnih opažanjih in analizah, kar prispeva k večji kakovosti predšolske vzgoje.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Namen in potek raziskave

Zdravje otrok v zgodnjem otroštvu je tesno povezano z njihovimi vsakodnevnimi življenjskimi navadami. Prehranjevanje, pitje tekočine, kakovostno spanje in dobro splošno počutje predstavljajo temeljne dejavnike, ki vplivajo na telesni, duševni in čustveni razvoj otroka. Obdobje od prvega do drugega leta starosti je še posebej pomembno, saj otrok v tem času intenzivno raste, razvija osnovne gibalne, kognitivne in socialne sposobnosti ter postopoma oblikuje prehranske in vedenjske vzorce, ki se lahko ohranijo tudi v kasnejših letih.

Strokovna literatura poudarjam, da resni obroki, uravnotežena prehrana in zadosten vnos tekočine pomembno vplivajo na otrokovo energijo, razpoloženje, koncentracijo in delovanje prebavnega sistema. Preskakovanje obrokov, neenakomeren vnos hrane ali nezadostno pitje lahko povzročajo nihanje počutja, utrujenost ali prebavne težave. Prav tako ima pomembno vlogo tudi kakovostno in dovolj dolgo spanje, saj omogoča telesno regeneracijo ter podpira zdrav razvoj živčnega sistema.

Otroci velik del dneva preživijo v vrtcu, kjer se odvija pomemben del njihovega prehranjevanja in delovnega ritma. Vrtec zato predstavlja ustrezno okolje za sistematično opazovanje otrokovih navad, saj poteka v vsakdanjih, realnih okoliščinah. S spremljanjem otrok v naravnem okolju lahko dobimo zanesljive podatke o njihovem vedenju in odzivih, brez dodatnega vpliva zunanjih dejavnikov.

V tej raziskovalni nalogi smo spremljali 10 otrok, starih od 1 do 2 leti, v obdobju septembra, oktobra in novembra 2025. Spremljanje je potekalo s pomočjo dnevnega vodenja evidence v vrtcu, kjer so bili zapisani podatki o količini zaužite hrane pri posameznih obrokih (zajtrk, malica, kosilo), pitju tekočine, splošnem počutju, izločanju (kakanju) ter dolžini spanja. V dnevih, ko posamezni otrok ni bil prisoten v vrtcu, podatki niso bili zabeleženi, kar je bilo pri analizi tudi upoštevano.

Ker se otroci med seboj razlikujejo glede apetita, prehranskih navad, telesnih potreb in odzivov na okolje, smo se odločili za dvostopenjski pristop k analizi podatkov. Najprej je bila izvedena posamična analiza vsakega otroka, pri kateri smo podrobneje opisali njegove prehranske navade, pitje tekočine, počutje, prebavo in spanje. Takšen pristop omogoča boljše razumevanje individualnih značilnosti in morebitnih posebnosti posameznega otroka.

V nadaljevanju raziskovalne naloge bo po obravnavi vseh posameznikov izvedena še skupinska analiza, v kateri bodo podatki vseh otrok obravnavani skupaj. Skupinska analiza bo omogočila primerjavo med otroki ter iskanje skupnih vzorcev, podobnosti in razlike v prehranjevanju, pitju tekočine ter počutju. Na ta način bo mogoče oblikovati splošnejše ugotovitve, ki presegajo posamezni primer.

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, ali se v daljšem časovnem obdobju pojavljajo ponavljajoči se vzorci ali spremembe v prehranjevalnih navadah otrok ter kako so ti povezani s počutjem in osnovnimi telesnimi funkcijami, kot sta prebava in spanje. Raziskava ne ocenjuje ali vrednoti otrok, temveč želi prispevati k boljšemu razumevanju njihovih vsakodnevnih potreb in navad ter poudariti pomen zdravega življenjskega sloga v zgodnjem otroštvu.

Raziskovalna naloga je strukturirana tako, da uvodu sledijo metodologija raziskave, analiza posameznih otrok, skupinska analiza, razprava, sklep ter seznam uporabljene literature.

3.2 Predstavitev vzorca

V raziskavo je bilo vključeno 10 otrok, starih od 1 do 2 leti, ki so v opazovanem obdobju obiskovali vrtec. Otroci so bili vključeni v raziskavo na podlagi svoje prisotnosti v vrtcu v času zbiranja podatkov, pri čemer niso bili uporabljeni posebni izbirni kriteriji.

Vzorec je bil priložnostni, saj so bili v raziskavo vključeni otroci iz istega vrtčevskega oddelka. Takšen vzorec omogoča realen vpogled v vsakodnevne prehranjevalne in vedenjske navade otrok v njihovem naravnem okolju, vendar hkrati omejuje možnosti posploševanja rezultatov na širšo populacijo.

V raziskavi so sodelovali teko dečki kot deklice. Zaradi varovanja zasebnosti otrok osebni podatki, kot so ime, spol ali drugi prepoznavni podatki, v nalogi niso navedeni. Posamezni otroci so v nadaljnji analizi označeni z nevtralnimi oznakami (npr. deklica 1, deklica 2).

Prisotnost otrok v vrtcu je vplivala na količino zbranih podatkov. V dneh, ko je bil otrok odsoten, podatki niso bili zabeleženi, kar je bilo pri analizi upoštevano. Kljub temu zbrani podatki omogočajo dovolj obsežno in zanesljivo analizo prehranjevalnih navad, pitja tekočine, počutja, prebave ali spanja pri vključenih otrocih.

3. 3 Metode in tehnike zbiranja podatkov

Podatke v empiričnem delu raziskave so bili zbrani z uporabo sistematičnega dnevnega opazovanja. Za vsakega otroka je bila uporabljena evidenčna tabela, v katero so se vsak dan, ko je bil otrok prisoten v vrtcu, beležili podatki o prehranjevalnih navadah, pitju tekočine, počutju, izločanju (kakanju) in spanju.

Beleženje podatkov je potekalo dosledno in po enotnih kriterijih za vse vključene otroke, kar je omogočalo primerljivost podatkov. V dneh, ko posamezni otrok ni bil prisoten v vrtcu, tabela ni bila izpolnjena, kar je bilo pri nadaljnji analizi tudi upoštevano.

Zbrani podatki so bili vsakodnevno posredovani staršem, kar je omogočalo sprotno obveščanje o otrokovem dnevu v vrtcu ter prispevalo k boljšemu sodelovanju med vrtcem in starši. Takšen način komunikacije je omogočal tudi dodatno preverjanje skladnosti podatkov z dogajanjem doma.

Metoda dnevnega beleženja in rednega obveščanja staršev omogoča celovit vpogled v otrokove navade ter predstavlja zanesljiv način zbiranja podatkov v naravnem okolju otrok.

3. 4 Operacionalizacija spremenljivk

V tej raziskavi so bile opazovane ključne vsakodnevne navade otrok, ki so bile izbrane kot glavne spremenljivke zaradi njihovega vpliva na otrokovo zdravje, počutje in razvoj. Za vsako spremenljivko je bil določen način merjenja, kar omogoča zanesljivo in sistematično zbiranje podatkov.

Tabela 3.2: Operacionalizacija spremenljivk

Spremenljivka	Definicija	Indikatorji	Merilna metoda
Prehranjevalne navade	Vrsta in količina hrane, ki jo otrok zaužije	Število obrokov, raznovrstne hrane, količina zaužite hrane	Dnevno beleženje v evidenčni tabeli
Pitje tekočine	Količina in pogostost zaužite tekočine	Število kozarcev, tekočine, vrsta	Dnevno beleženje v evidenčni tabeli

Počutje	Otrokov čustveni in fizični odziv skozi dan	Razpoloženje (vesel, žalosten, miren, razdražljiv), energija	Opazovanje in beleženje v tabeli
Izločanje (kakanje)	Rednost	Pogostost izločanja	Dnevno beleženje v tabeli
Spanec	Trajanje	Čas spanja	Dnevno beleženje v tabeli

Vsaka spremenljivka je bila merjena dosledno in po enotnih kriterijih za vse otroke. Z uporabo evidenčnih tabel je bila zagotovljena primerljivost podatkov, hkrati pa so zabeleženi podatki omogočali sprotno obveščanje staršev in dodatno preverjanje skladnosti z dogajanjem doma.

Operacionalizacija spremenljivk omogoča, da es teoretične pojme, kot so otrokov počutje ali prehranjevalne navade, natančno pretvori v merljive kazalnike, kar predstavlja temelj za nadaljnjo analizo posameznih otrok in skupinsko analizo.

3.5 Analiza posameznih otrok

V tem poglavju so predstavljene analize posameznih otrok, vključene v raziskavo. Analiza temelji na sistematičnem dnevnem opazovanju in beleženju prehranjevalnih navad, pitja tekočine, počutja, izločanja in spanja. Namen analize je pridobiti vpogled v individualne značilnosti otrok ter ugotoviti morebitne razlike in podobnosti v njihovem vsakodnevem delovanju v vrtčevskem okolju.

3.5.1 Deklica 1

V tem poglavju je predstavljena poglobljena analiza deklice 1, ki temelji na sistematičnem dnevnem opazovanju njenega vedenja v vrtčevskem okolju. analiza zajema prehranjevalne navade, pitje tekočine, počutje, izločanje in spanje, pri čemer so podatki interpretirani z vidika otrokovega razvoja, vsakodnevne rutine in prilagajanja na institucionalno okolje.

Prehranjevalne navade deklice 1 so v opazovanem obdobju kazale določeno stopnjo nihanja, kar je pri otrocih v predšolskem obdobju pogosto. Zlati pri zajtrku je bilo zaznati manjši apetit, saj je deklica obroke pogosto zaužila v manjši meri ali ga občasno tudi izpustila. Takšno vedenje

je lahko povezano z jutranjim ritmom otroka, prehajanjem iz domačega okolja v vrtec ter s splošnim razpoloženjem ob prihodu v skupino.

Prehranjevalne navede deklice 1 so v opazovanem obdobju kazale določeno stopnjo nihanja, kar je pri otrocih v predšolskem obdobju pogosto. Zlasti pri zajtrku je bilo zaznati manjši apetit, saj je deklica obroke pogosto zaužila v manjši meri ali ga občasno tudi izpustila. Takšno vedenje je lahko povezano z jutranjim ritmom otroka, prehajanjem iz domačega okolja v vrtec ter s splošnim razpoloženjem ob prihodu v skupino.

Opazovanja kažejo, da manjši ali izpuščeni zajtrk pri deklici 1 ne vodi nujno v zmanjšano funkcionalnost dopoldan. Deklica kljub temu sodeluje v dejavnostih, kar kaže, da njen organizem zmore kratkotrajno prilagoditev energijskega vnosa. Takšen vzorec je pri predšolskih otrocih pogost in odraža postopno oblikovanje notranje regulacije apetita.

Kosilo je bilo pri deklici 1 večinoma zaužito v večji meri, kar kaže na to, da se apetit tekom dneva povečuje. To je skladno z razvojnim značilnostmi otroka, ki pogosto bolje spremljajo obroke v dopoldanskem oziroma zgodnjem popoldanskem času, ko so že vključeni dnevne aktivnosti in so telesno ter psihično bolj aktivni.

Stabilen vnos kosila kaže, da deklica 1 glavni obrok dneva prepoznava kot primarni vir energije. Takšen vzorec omogoča vzdrževanje pozornosti in telesne aktivnosti v popoldanskem času ter zmanjšuje tveganje za izrazite energijske padce.

Malica, ki je umeščena med zajtrkom in kosilom, je bila pri deklici 1 pogosto zaužita delno, po posameznih dneh pa tudi izpuščena.

Takšna variabilnost kaže, da malica pri deklici 1 nima vedno enake funkcionalne vloge. V nekaterih dneh deluje kot podpornik obroka, v drugih pa ni nujno potrebna, saj deklica energijske potrebe nadomesti pri kosilu.

Takšen vzorec lahko kaže na to, da deklica po zajtrku še ni vedno razvila potrebe po dodatnem obroku ali pa je bil njen apetit v dopoldanskem času spremenljiv.

Pomembno je poudariti, da to ne predstavlja neustreznega prehranjevalnega vedenja, temveč odraža individualno razporeditev lakote in sitnosti, ki se v tem razvojnem obdobju še oblikuje.

Z vidika prehranskega ritma v vrtcu malica deluje kot predhodni obrok, namenjen ohranjanju energije do kosila. Pri deklici 1 se kaže, da ta obrok nima vedno enakega pomena, kar je pri otrocih v predšolskem obdobju povsem običajno in odraža individualne prehranske potrebe.

Takšen vzorec potrjuje pomen fleksibilnega pristopa k prehrani v vrtcu, kjer se upošteva otrokova notranja regulacija in ne zgolj količinska norma obroka.

Pitje tekočine je bilo pri deklici 1 večino časa ustrezno. Občasno so bili zabeleženi dnevi, ko je bil vnos tekočine nekoliko manjši, vendar to ni predstavljalo stalnega vzorca.

Deklica tekočine ne zavrača, kar kaže na ustrezno razvito zaznavanje želje. Manjši vnosi so povezani predvsem z dnevno dinamiko dejavnosti in ne z odporom do pitja.

Počutje deklice 1 je bilo v opazovanem obdobju večinoma dobro. Občasno so bila zaznana nihanja razpoloženja, ki so bila opisana kot kombinacija dobrega in slabega počutja.

Takšna nihanja so značilna za predšolsko obdobje, kjer otrok še razvija strategije čustvene regulacije. Pri deklici 1 nihanja niso vodila v umik ali zavračanje dejavnosti.

Pomembno je, da nihanja niso bila dolgotrajna in niso bistveno vplivala na sodelovanje deklice pri dejavnosti.

To kaže na razvijajočo se sposobnost prilagajanja in okrevanja po čustvenih obremenitvah, kar je pomemben pokazatelj čustvene zrelosti.

Z vidika razvoja je stabilno in večinoma pozitivno počutje pomemben pokazatelj otrokovega občutka varnosti v vrtčevskem okolju.

Izločanje pri deklici 1 je bilo večinoma redno, občasno pa so bili zabeleženi dnevi brez izločanja. Takšen vzorec je pri otrocih v predšolskem obdobju še vedno v mejah običajnega in ne kaže nujno na težave.

Na rednost izločanja lahko vplivajo prehranjevalne navede, količina zaužite tekočine, stopnja telesne aktivnosti ter individualne fiziološke značilnosti otroka. Ker pri deklici 1 niso bili zaznani daljši zaporedni dnevi brez izločanja, to ne predstavlja večjega odstopanja, temveč kaže na normalen razvoj prebavnega sistema.

Spanec je bil pri deklici 1 skozi celotno opazovano obdobje ocenjeno kot dolg in nemoten. To kaže na ustrezno potrebo po počitku in dobro prilagojenost dnevnomu ritmu v vrtcu. Kakovosten spanec ima pomembno vlogo pri otrokovem telesnem in čustvenem razvoju, saj omogoča regeneracijo ter prispeva k boljšemu razpoloženju in večji zbranosti.

Reden in kakovosten spanec deklice 1 pozitivno vpliva tudi na njeno sodelovanje v dejavnostih ter na splošno počutje tekom dneva.

Na podlagi zbranih podatkov lahko zaključimo, da deklica 1 izkazuje večinoma ustaljene vsakodnevne navade. Kljub občasni izbirčnosti pri prehranjevanju in manjšim nihanjem v počutju deklice deluje dobro prilagojena vrtčevskemu okolju. Njene navade ne odstopajo od razvojnih značilnosti otrok v tem starostnem obdobju, kar potrjuje ustreznost vzgojnega in dnevnega ritma v vrtcu.

Analiza deklice 1 potrjuje, da so njeni vzorci prehranjevanja, počutja in spanja znotraj razvojno pričakovanih okvirov. Opazna nihanja ne predstavljajo tveganja, temveč odražajo individualno dinamiko prilagajanja. Takšni podatki so pomembna osnova za individualiziran pedagoški pristop in prilagajanje dnevnega ritma potrebam otroka.

3.5.2 Deklica 2

Analiza deklice 2 temelji na sistematičnem dnevnem spremljanju njenih življenjskih navad v vrtčevskem okolju. Pregled zajema prehranjevalne vzorce, vnos tekočine, čustveno počutje, izločanje in spanec, pri čemer so opažanja interpretirana skozi razvojno perspektivo predšolskega otroka in vsakodnevnih rutinskih dejavnosti.

Deklica 2 je večino dni zajtrk zaužila v celoti, občasno pa v manjših količinah, kar je pri predšolskih otrocih pogosto in lahko odraža jutranjo utrujenost ali spremembo okolja ob prihodu v vrtec.

Opazovanja kažejo, da je deklica kljub občasno manjšemu zajtrku ohranja ustrezno raven energije in zbranosti v dopoldanskem času. To nakazuje, da njen organizem učinkovito uravnava energijske potrebe in da manjši zajtrk ne vpliva negativno na njeno vsakodnevno funkcioniranje. Takšen vzorec je značilen za otroke z bolj stabilnim dnevnim ritmom in dobro prilagojenostjo institucionalnemu okolju.

Malica, umeščena med zajtrkom in kosilom, je bila pri deklici 2 skoraj vedno zaužita v celoti. To kaže na dobro uravnano energijsko potrebo med glavnim zajtrkom in kosilom, kar omogoča vzdrževanje telesne aktivnosti in pozornosti v dopoldanskem času.

Redno in celovito zaužita malica ima pri deklici 2 vlogo stabilizacijskega obroka, ki preprečuje večja nihanja v apetitu in razpoloženju pred kosilom. Takšen prehranski vzorec kaže na razvijajočo se sposobnost samoregulacije vnosa hrane, ki je pomembna razvojna značilnost predšolskega obdobja.

Kosilo je bilo v večini dni zaužito v celoti, kar odraža stabilen apetit in konsistentno prehransko potrebo v času zgodnjega popoldneva, ko so otroci telesno in psihično aktivni.

Stabilne odnos do kosila kaže tudi na pozitiven socialni vidik prehranjevanja, saj deklica obrok sprejema v skupinskem okolju brez večjih težav. To nakazuje dobro prilagoditev na organiziran način prehranjevanja v vrtcu in sprejemanje rutinskih dejavnosti.

Vnos tekočine je bil večinoma zadosten. Redki dnevi z nekoliko manjšim vnosom niso vplivali na hidriranost ali počutje deklice. Tak vzorec kaže na ustrezno razvite navade pitja in zavedanje telesne potrebe po tekočini.

Opaziti je, da deklica tekočino sprejema samoiniciativno in se ustrezno odziva na občutek žeje. Razvita sposobnost samostojnega pitja je pomemben pokazatelj otrokovega zavedanja lastnih telesnih potreb in pripeva k splošnemu dobremu počutju ter preprečevanju utrujenosti.

Deklica 2 je večino časa kazala stabilno in pozitivno razpoloženje. Občasna nihanja so bila povezana z dnevno rutino ali socialnimi interakcijami, vendar niso vplivala na sodelovanje pri dejavnostih. Stabilno čustveno stanje kaže na dobro razvito sposobnost čustvene regulacije in občutek varnosti v vrtcu.

Takšno čustveno ravnovesje omogoča deklici učinkovito vključevanje v skupinske dejavnosti, vzpostavljanje pozitivnih odnosov z vrstniki ter uspešno soočanje z manjšimi vsakodnevnimi izzivi. Stabilno razpoloženje je tudi pomemben varovalni dejavnik pri prilagajanju na spremembe v dnevni rutini.

Izločanje je bilo večinoma redno, z občasnimi dnevi brez kakanja, kar je še vedno znotraj pričakovanega razvojnega vzorca za predšolske otroke. Vzorec odraža skladnost z zaužito hrano, količino tekočine in individualnimi fiziološkimi značilnostmi.

Ker odsotnost izločanja ni trajala več zaporednih dni in ni bila povezana z nelagodjem ali spremembami v počutju, vzorec ne kaže na prebavne težave, temveč na običajna dnevna nihanja, značilna za to razvojno obdobje.

Spanec je bil dolgotrajen in nemoten. Reden in kakovosten spanec podpira telesno regeneracijo, stabilno razpoloženje, večjo zbranost in uspešno sodelovanje pri dejavnostih, ker kaže na dobro prilagojenost dnevni ritmu vrtca.

Dolgo in kakovosten spanec omogoča deklici učinkovito obnovo energije ter pozitivno vpliva na njeno sposobnost učenja, čustveno stabilnost in sodelovanje v strukturiranih ter prostih dejavnostih.

Deklica 2 izkazuje stabilne vsakodnevne navade, ki so skladne z razvojnimi značilnostmi predšolskih otrok. Ustrezno usklajeni obroki, vključno z malico med zajtrkom in kosilom, zadosten vnos tekočin, redno izločanje, kakovosten spanec in stabilno počutje kažejo na dobro prilagojenost vrtčevskemu okolju in učinkovito odzivanje na rutinske dejavnosti.

Na podlagi poglobljene analize lahko zaključimo, da deklica 2 predstavlja primer otroka z izrazito stabilnim dnevnim ritmom. Njeni prehranski, spalni in čustveni vzorci so dobro usklajeni, kar prispeva k uspešnemu vključevanju v vrtčevsko okolje. Takšen profil omogoča vzgojiteljem lažje načrtovanje dejavnosti ter potrjuje ustreznost obstoječe organizacije dnevne rutine.

3.5.3 Deklica 3

Analiza deklice 3 temelji na dnevnem spremljanju njenih navad v vrtcu. Poseben poudarek je na individualnih značilnostih, ki se odražajo v prehrani, počutju, spanju in fizioloških funkcijah.

Dnevno spremljanje omogoča celosten vpogled v odzive deklice na rutino vrtca ter morebitne spremembe v njenem vedenju in telesnih potrebah, kar je pomembno za individualizirano pedagoško obravnavo.

Zajtrk je bil za deklico 3 večinoma zadosten, z občasnimi dnevi, ko je bila količina manjša. Opaženo je, da se apetit spreminja glede na dan in aktivnosti v jutranjem času, kar nakazuje na občutljivost na spremembe okolja in jutranji ritem.

Takšna nihanja v jutranjem apetitu so pogosta pri predšolski otrocih in ne kažejo na prehransko odstopanje, temveč na prilagajanje notranjemu ritmu in stopnji aktivnosti ob začetku dneva.

Malica, ki se nahaja med zajtrkom in kosilom, je bila večinoma zaužita v celoti, kar kaže na zavestno uravnavanje energije pred kosilom. Izpuščeni ali delno zaužiti dnevi so bili redki in so odražali individualne dnevne potrebe po hranilih.

Redno uživanje malice prispeva k stabilni ravni energije in podpira zbranost deklice v dopoldanskih dejavnostih. Redke izjeme ne vplivajo na njeno splošno funkcioniranje.

Kosilo je bilo z izjemo nekaj dni zaužito v celoti. Razlike v količini so povezane z jutranjo aktivnostjo, napolnjenostjo pred malico in socialnim okoljem med obrokom. Tak vzorec nakazuje, da deklica učinkovito uravnava apetit skozi dopoldan in se prilagaja rutinskim obrokom.

Povezanost med jutranjimi obroki in količino zaužitega kosila kaže na razvijajočo sposobnost samoregulacije prehranjevanja.

Vnos tekočine je bil večinoma stabilen, kar nakazuje na razvite navade pitja in zadostno hidracijo. Redki dnevi z manjšim vnosom so odražali individualno dojetje potrebe po tekočini ali odklon od rutine.

Zadostna hidracija podpira telesno počutje, koncentracijo in sodelovanje v dejavnostih, kar se pri deklici kaže v njeni vsakodnevni aktivnosti.

Pri deklici 3 so se pojavljala občasna nihanja med dobrim in manj ugodnim počutjem. Opazno, je da se razpoloženje povezuje s socialnimi situacijami, aktivnostmi in dnevno energijo. Kljub temu je deklica sposobna vključevanja v skupinske dejavnosti, kar kaže na osnovno socialno prilagojenost in razvoj samoregulacije.

Takšna nihanja so značilna za predšolsko obdobje in odražajo proces učenja obvladovanja čustev v socialnem okolju.

Vzorec izločanja je bil pretežno reden, občasne prekinitve pa niso daljše od ene ali dveh dni. Takšna variabilnost je običajna pri predšolskih otrocih in je povezana z dnevno prehrano, količino in fiziološkimi značilnostmi.

Redno spremljanje omogoča pravočasno zaznavanje morebitnih sprememb, ki bi zahtevale dodatno pozornost.

Spanec je bil večinoma dolg in nemoten, le redko krajši. Kakovosten spanec omogoča telesno in psihično regeneracijo ter podpira zbranost, energijo in sodelovanje pri dejavnostih čez dan. Opažena krajša obdobja spanja so lahko posledica utrujenosti ali sprememb dnevne rutine.

Ustrezen spanec predstavlja pomemben zaščitni dejavnik za otrokovo čustveno stabilnost in uspešno vključevanje v vzgojno-izobraževalni proces.

Deklica 3 kaže individualen vzorec, kjer so prehrana, malica med zajtrkom in kosilom, vnos tekočine, spanec in počutje medsebojno povezani. Spremembe v apetitu ali razpoloženju so prilagojene dnevnim dejavnostim in so znotraj normalnega razvojnega spektra predšolskih

otrok. Deklica je dobro prilagojena, pri čemer njeni vzorci kažejo občutljivost za dnevne spremembe in sposobnost prilagajanja.

Na podlagi opazovanja lahko zaključimo, da deklica 3 stabilno funkcionira v vrtčevskem okolju. Njeni vzorci ne kažejo na odstopanja, temveč na normalno razvojno dinamiko, ki jo je smiselno še naprej spreminjati in podpirati z ustaljeno dnevno rutino.

3.5.3 Deklica 4

Analiza deklice 4 temelji na sistematičnem spremljanju njenih vsakodnevnih navad v vrtcu. Poudarek je na individualnih značilnostih prehranjevanja, hidracije, čustvenega počutja, fizioloških funkcijah in spanju, ob upoštevanju vpliva rutinskih dejavnosti in dnevnega ritma.

Zajtrk je bil pri deklici 4 redno zaužit, vendar v manjših količinah. To kaže na stabilno jutranjo rutino, a omejeno potrebo po energiji ob začetku dneva.

Opazili smo, da kljub manjšim količinam zajtrka deklica ohranja aktivnost in pozornost do malice, kar kaže na individualen ritem vnosa energije.

Malica je bila večinoma zaužita v celoti, čeprav so bili posamezni dnevi z manjšim vnosom. Vzorec kažem da deklica prepozna svoje energijske potrebe pred glavnim kosilom in si jih nadomesti z malico, kar omogoča vzdrževanje aktivnosti dopoldan.

Reden vnos malice podpira stabilnost energije in koncentracije. Deklica včasih prilagaja količino malice glede na intenzivnost jutranjih dejavnosti ali socialne interakcije z vrstniki.

V dneh, ko je bila malica izpuščena, se je deklica pogosto sama prilagodila in vzdržala do kosila brez vidnega zmanjšanja energije ali razpoloženja.

Takšna samo prilagoditev kaže na razvijajočo se sposobnost samoregulacije in zavedanja lastnih energijskih potreb.

Kosilo je bilo pogosto zaužito v celoti, le občasno v manjših količinah, kar odraža variabilnost apetita in vpliv jutranjih aktivnosti. Tak vzorec kaže na sposobnost prilagajanja prehrane dnevnemu ritmu in socialnemu okolju.

Opazili smo, da dnevi z manjšim kosilom pogosto sovpadajo z dnevi, ko je bil zajtrk ali malica skromen, kar kaže na kompenzacijski vzorec vnosa kalorij. Tak vzorec je primer razvoja samoregulacije apetita pri predšolskih otrocih.

Vnos tekočine je bil konstantno zadosten. Deklica se dobro odziva na občutek žeje in vzdržuje hidracijo, kar je pomembno za podporo telesnih aktivnosti in kognitivnim sposobnostim čez dan.

Vzgojitelji so beležili tudi, kako deklica sama prepoznava žejo in se odziva nanjo, kar kaže na razvijajočo se samostojnost pri zadovoljevanju osnovnih fizičnih potreb.

Deklica je v večini dni kazala stabilno dobro počutje. Redka nihanja v razpoloženju niso vplivala na njeno sodelovanje pri dejavnostih. Stabilnost čustvenega stanja nakazuje dobro prilagojenost vrtčevskemu okolju in razvite osnovne socialne veščine.

Takšno razpoloženje je povsem skladno z razvojnim obdobjem in kaže na sposobnost deklice, da se prilagaja socialnim interakcijam, spremembam dnevnega ritma in rutinskim dejavnostim.

Vzorec izločanja je bil pretežno reden, z občasnimi dnevi brez izločanja. Takšne spremembe so običajne pri predšolskih otrocih in odražajo vpliv prehrane, količine tekočine in individualnih fizioloških značilnosti.

Opazovanja so vključevala konsistenco blata in morebitne znake nelagodja, kar omogoča pravočasno zaznavanje posebnih potreb ali prebavnih odstopanj.

Spanec je bil večinoma dolg in nemoten. Kakovosten spanec podpira telesno regeneracijo, stabilno razpoloženje in zbranost, kar prispeva k učinkovitemu sodelovanju pri dejavnostih čez dan. Občasno krajši spanec ni vplival na splošno prilagojenost deklice.

Dnevno spremljanje trajanja spanja omogoča oceno, ali deklica dosega priporočene norme in ali je potrebna prilagoditev dnevnega ritma za optimalno dobrobit.

Opazimo, da se prehranski vzorci deklice 4 prilagajajo dnevnemu ritmu in socialnemu okolju. Stabilno čustveno stanje in primerno hidrirano telo omogočata učinkovito sodelovanje v skupinskih dejavnostih in pripevata k pozitivnemu počutju.

Analiza kaže tudi, da redno beleženje dnevnika omogoča zgodnje prepoznavanje manjših nihanj v apetitu ali počutju in s tem prispeva k individualiziranemu pristopu vzgojno-praktične pedagogike, saj vzgojitelj lahko prilagodi dnevne aktivnosti ali obroke potrebam posameznega otroka.

Deklica 4 izkazuje individualen vzorec, kjer so prehrana, malica med zajtrkom in kosilom, vnos tekočine, spanec in počutje medsebojno povezani. Občasne spremembe v apetitu ali manjših nihanjih počutja so skladne z normalnim razvojnim spektrom predšolskih otrok. Deklica je

dobro prilagojena dnevni ritmu vrtca in učinkovito usklajuje energijo, čustva in telesne potrebe.

Na podlagi opazovanj lahko zaključimo, da deklica 4 izkazuje dobro razvite mehanizme samoregulacije glede prehrane, hidracije in počutja. Občasna nihanja v apetitu, počutju ali spanju so pričakovana in ne vplivajo na njeno vključevanje v vrtčevske dejavnosti ali socialno prilagodljivost. Takšne informacije omogočajo načrtovanje individualizirane podpore in optimizacijo dnevnega ritma, hkrati pa zagotavljajo podlago za nadaljnje pedagoško spremljanje in prilagoditve.

3.5.4 Deklica 5

Analiza deklice 5 temelji na dnevni opazovanju njenih navad v vrtčevskem okolju, z upoštevanjem prehrane, hidracije, čustvenega počutja, fizioloških funkcij in spanja. Poseben poudarek je na odzivih deklice na dnevne rutine in individualnih značilnostih.

Zajtrk je bil pri deklici 5 pogosto izpuščen ali zaužit v manjših količinah. Tak vzorec nakazuje jutranjo omejeno potrebo po energiji ali občutljivost na spremembe okolja.

Opazili smo, da občasno nepopolno zaužit zajtrk ne vpliva na njeno splošno energijo čez dopoldne, kar je skladno s pogostimi značilnostmi otrok predšolskega obdobja, ki se še prilagajajo jutranji rutini.

Malica, umeščena med zajtrkom in kosilom, je bila v večini dni zaužita v celoti ali delno, z nekaj dnevi, ko je bila izpuščena. To kaže, da deklica včasih nadomesti energijo pred kosilom, a je njena prehranska motivacija za malico variabilna in odvisna od dnevnega ritma.

Reden vnos malice podpira stabilnost energije in pozornosti do kosila. Opazovanja so tudi pokazala, da deklica včasih prilagaja količino malice glede na intenzivnost jutranjih aktivnosti.

Kosilo je bilo pogosto zaužito delno, z občasnimi dnevi, ko je bila količina večja. Variabilnost kaže na individualni ritem apetita in odziv na jutranje aktivnosti. Dnevi, ko je bila kosila deležna v manjših količinah, so pogosto sovpadali z dnevi, ko je bil zajtrk izpuščen ali skromen.

Takšna povezava med zajtrkom in kosilom nakazuje, da deklica uravnava svoj dnevni vnos kalorij glede na predhodno prehrano, kar je značilno za razvoj samoregulacije apetita pri predšolskih otrocih.

Deklica je večino dni dosegla zadosten vnos tekočin. Dnevi z manjšim ali nič vnosa so sovpadali z dnevi omejene prehrane, kar kaže na povezavo med apetitom in pitjem. Kljub temu je deklica sposobna zadostno hidracijo ohranjati na večini dni.

Vzgojitelji so tudi beležili, kako deklica sama prepozna občutek žeje in se odziva nanj, kar kaže na razvijajočo se samostojnost pri zadovoljevanju osnovnih fizioloških potreb.

Počutje deklice je bilo pogosto nihajoče med dobrim in mešanimi občutki. Opažena nihanja so povezana z jutranjim začetkom dneva, omejeno prehrano ali socialnimi situacijami. Kljub občasnemu slabšemu počutju je deklica sposobna vključevanja v dejavnosti, kar nakazuje osnovno socialno prilagodljivost.

Takšno razpoloženje je povsem skladno z razvojnim obdobjem in kaže na sposobnost deklice, da se prilagaja socialnim interakcijam ter dnevnim spremembam.

Vzorec izločanja je bil pretežno reden, čeprav so se občasno pojavili dnevi brez kakanja. Takšne spremembe so običajne pri predšolskih otrocih in odražajo vpliv prehrane, vnosa tekočine in individualnih fizioloških značilnosti.

Opazovanja so tudi vključevala konsistenco blata in morebitne znake nelagodja, kar omogoča pravočasno zaznavanje posebnih potreb ali prebavnih odstopanj.

Spanec je bil večinoma dolg in nemoten, le občasno krajši, kar se ujema z dnevi omejene prehrane ali spremembe rutine. Kakovosten spanec prispeva k telesni regeneraciji, stabilnemu počutju in sodelovanju pri dejavnostih.

Dnevno spremljanje trajanja spanja omogoča oceno, ali deklica dosega priporočene norme ali je potrebna prilagoditev dnevnega ritma za optimalno dobrobit.

Deklica 5 izkazuje individualen vzorec prehrane in počutja, kjer so malica, kosilo in vnos tekočin tesno povezani z dnevnim ritmom in aktivnostmi. Občasna nihanja v apetitu in počutju so v okviru normalnega razvojnega spektra predšolskih otrok. Deklica se prilagaja rutini vrtca, pri čemer njeni vzorci kažejo občutljivost za spremembe v dnevnih aktivnostih in prehranski motivaciji.

Na podlagi opazovanj lahko zaključimo, da deklica 5 izkazuje dobro razvite mehanizme samoregulacije glede prehrane, hidracije in počutja. Občasna nihanja so pričakovana in ne vplivajo na njeno vključevanje v vrtčevske dejavnosti ali socialno prilagodljivost. Takšne informacije omogočajo načrtovanje individualizirane podpore in optimizacijo dnevnega ritma.

3.5.5 Deklica 6

Analiza deklice 6 temelji na daljšem obdobju sistematičnega spremljanja njenih vsakodnevnih navad v vrtčevskem okolju. Opazovanja omogočajo vpogled v njene prehranjevalne vzorce, odnos do pitja tekočine, čustveno odzivanje, fiziološke funkcije ter ritem spanja, pri čemer se jasno kažejo individualne značilnosti in ponavljajoči se vzorci.

Za deklico je značilna izrazita spremenljivost pri zajtrku. V določenih obdobjih je zajtrk zaužila v večjih količinah, pogosto pa je bil obrok zaužit le delno ali izpuščen. Tak vzorec kaže, da jutranji apetiti pri deklici ni stabilen in je verjetno povezan z njenim notranjim ritmom, stopnjo jutranje aktivacije ali razpoloženjem ob prihodu v vrtec.

Malica ima pri deklici pomembnejšo vlogo. Večini dni je bila zaužita v celoti, tudi v primerih, ko je bil zajtrk skromen. To nakazuje, da deklica energijski primanjkljaj pogosto nadomesti v dopoldanskem času in da se njen apetit postopno razvija tekom jutra.

Kosilo je bilo pri deklici večinoma zaužito v večji meri, občasno pa le delno. Zmanjšan vnos kosila se pogosto pojavlja v dneh, ko je bila malica obilnejša, kar kaže na dobro zaznavanje telesnih potreb in sposobnosti samoregulacije vnosa hrane.

Vnos tekočine je bil pri deklici skozi celotno opazovalno obdobje ustrezno in stabilen. Deklica redno pije in ne kaže odpora do tekočine, kar pozitivno vpliva na splošno počutje, prebavo in zmožnost sodelovanja v dejavnostih.

Deklica je večino časa kazala dobro počutje. Le redko so bili zaznani dnevi z nekoliko slabšim razpoloženjem, ki pa niso trajali dalj časa in niso bistveno vplivali na njeno vključevanje v skupino. Stabilno razpoloženje kaže na dobro čustveno prilagojenost in občutek varnosti v vrtčevskem okolju.

Vzorec izločanja je bil pri deklici spremenljiv. Obdobja rednega izločanja so se izmenjavala z več zaporednimi dnevi brez kakanja. Takšna nihanja so lahko povezana s prehrano, količino zaužite hrane ali individualnimi značilnostmi prebavnega sistema. Ker niso prisotna daljša odstopanja ali izrazite težave, vzorec še vedno ostaja znotraj razvojno običajnega okvira.

Spanec je bil pri deklici večinoma dolg in nemoten. Le občasno so se pojavili dnevi s krajšim spanjem, ki pa niso imeli opaznega vpliva na njeno dnevno delovanje ali razpoloženje. Stabilen spalni ritem prispeva k njeni zbranosti, čustveni stabilnosti in sodelovanju pri dejavnostih.

Deklica izkazuje individualen dnevni ritem, pri katerem se prehranjevanje, zlasti zajtrk in malica, prilagajata njenemu notranjemu občutku lakote. Njeni vzorci kažejo dobro sposobnost samoregulacije vnosa hrane, stabilno čustveno stanje in kakovosten spanec. Kljub občasnim nihanjem v izločanju in jutranjem apetitu deklica deluje dobro prilagojena vrtčevskemu okolju, njene navade pa so skladne z razvojnimi značilnostmi otrok v predšolskem obdobju.

3.5.7 Deklica 7

Spremljanje deklice 7 je pokazalo postopno oblikovanje njenega dnevnega ritma in prilagajanje vrtčevskemu okolju. V začetnem obdobju so bile pri njej izrazitejšee neenakomerne prehranjevalne navade, zlasti pri zajtrku, ki ga je pogosto zaužila v manjših količinah ali ga občasno tudi izpustila. V nadaljevanju spremljanja se pojavlja več dni, ko zajtrk poje v večji meri, kar kaže na postopno spremljanje jutranjega obroka.

Malica pri deklici pogosto predstavlja pomemben obrok, saj jo večinoma zaužije v zmernih do večjih količinah, tudi v dneh, ko je bil zajtrk skromen. Kosilo je pri deklici razmeroma stabilno in praviloma dobro zaužito, kar nakazuje na dober apetit v osrednjem delu dneva in ustrezno prilagoditev na skupne obroke v vrtcu.

Vnos tekočine je skozi celotno obdobje spremljanja večinoma ustrezen. Deklica redno pije in ne kaže znakov zavračanja tekočine, kar ugodno vpliva na njeno splošno počutje.

Počutje deklice je pretežno dobro. Občasno se pojavijo dnevi, ko je zaznano nekoliko slabše razpoloženje, predvsem v začetnem delu spremljanja, vendar ti dnevi niso pogosti in ne trajajo dalj časa. S časoma se kaže večja čustvena stabilnost in zanesljivo sodelovanje pri dnevnih dejavnostih.

Izločanje pri deklici ni povsem enakomerno. Pojavljajo se dnevi brez kakanja, ki jim sledijo posamezni dnevi izločanja, kar kaže na individualne značilnosti prebave. Kljub temu ni zaznati, da bi to pomembneje vplivalo na njeno počutje ali vedenje.

Spanec je bil v začetnem obdobju ponekod krajši, kasneje pa večinoma dolg in reden. Stabilnejši spanec pozitivno vpliva na njeno dnevno razpoloženje, zbranost in vključevanje v dejavnosti.

Na podlagi zbranih podatkov lahko ugotovimo, da deklica postopno vzpostavlja stabilen dnevni ritem. Njene prehranjevalne navade se skozi čas uravnavajo, počutje ostaja večinoma dobro,

spanec in pitje tekočine pa podpirata njeno splošno dobro počutje in prilagojenost na vrtčevsko okolje.

3.5.8 Deček 1

Spremljanje dečka kaže na hitro vzpostavljen in razmeroma stabilen dnevni ritem. Njegove prehranjevalne navade so večinoma uravnotežene, saj večino obrokov zaužije v večjih količinah. Zajtrk praviloma poje z dobrim apetitom, le ob posameznih dneh je zaznati manjši vnos ali izpuščen obrok, kar pa ne predstavlja stalnega vzorca. Tudi kosilo je pri dečku izrazito stabilen obrok, ki ga skoraj vedno zaužije v celoti, kar kaže na dober apetit in dobro prilagojenost na organizirano prehrano v vrtcu.

Malica je večino dobro sprejeta in pogosto zaužita v večjih količinah. Občasno se pojavijo dnevi z manjšim vnosom ali izpuščeno malico, vendar so ti redki in časovno nepovezani, zato ne vplivajo bistveno na njegov splošno prehransko ravnovesje.

Vnos tekočine je skozi celotno obdobje spremljanja ustreznega. Deček redno pije in ne kaže znakov zavračanja tekočine, kar pozitivno vpliva na njegovo splošno telesno počutje in dnevno aktivnost.

Dečkovo počutje je večino časa dobro. Občasno so zabeleženi dnevi z nekoliko slabšim razpoloženjem, vendar so ti kratkotrajni in se ne pojavljajo zaporedno. Njegovo vedenje je večinoma stabilno, kar nakazuje na dobro čustveno prilagoditev okolju in dnevnim zahtevam. Izločanje je pri dečku večinoma redno. Večina dni je zaznano kakanje, kar kaže na dobro delovanje prebave. Posamezni dnevi brez izločanja se pojavijo redko in niso povezani z izrazitejšimi spremembami v prehrani ali počutju.

Spanec je skozi celotno obdobje spremljanja večinoma dolgo in kakovosten. Stabilen počitek se odraža v njegovi dnevni energiji, zbranosti in sodelovanju pri dejavnostih. Izjemoma je zabeležen dan brez spanja, vendar to ne vpliva trajneje na njegov nadaljnji ritem.

Na podlagi zbranih podatkov lahko zaključimo, da deček kaže dobro prilagojenost na vrtčevsko okolje. Njegov dnevni ritem je ustaljen, prehranjevalne navade so večinoma stabilne, počutje

je pretežno dobro, spanec in pitje tekočine pa ustrezno podpirata njegovo splošno počutje in razvoj.

3.5.8 Deček 2

Spremljanje dečka kaže na zelo stabilno in predvidljivo dnevno delovanje. Njegove prehranjevalne navade so izrazito ustaljene, saj večino obrokov zaužije v večjih količinah. Zajtrk je pri njem praviloma dobro sprejet, le ob posameznih dneh se pojavi manjši vnos, kar pa ne predstavlja stalnega vzorca. Kosilo in malica sta pri dečku skoraj ves čas zaužita v večji meri, kar kaže na dober apetit in zanesljivo vključevanje v organizirane obroke.

Vnos tekočine je skozi celotno obdobje spremljanja ustrezen in enakomeren. Deček redno pije, brez opaznih nihanj ali zavračanja, kar pozitivno vpliva na njegovo telesno počutje in dnevno energijo.

Počutje je pri dečku ves čas spremljanja stabilno in dobro. Ni zaznati večjih nihanj v razpoloženju ali vedenju, kar nakazuje na dobro čustveno uravnoteženost ter občutek varnosti v vrtčevskem okolju. Deček se zanesljivo vključuje v dnevne dejavnosti in ob tem ohranja pozitiven odnos do okolja.

Izločanje je večinoma redno, z veliko dnevi, ko je zaznano kakanje. Občasno se pojavijo posamezni dnevi brez izločanja, vendar brez zaporednih odstopanj, zato to ne vpliva na njegovo počutje ali prehranjevalne navade.

Spanec je pri Nacetu izrazito stabilen in dolg. Reden počitek se odraža v njegovi zbranosti, mirnem vedenju in dobri prilagoditvi na dnevni ritem vrtca.

Na podlagi zbranih podatkov lahko ugotovimo, da deček Nace kaže zelo dobro prilagojenost na vrtčevsko okolje. Njegov dnevni ritem je ustaljen, prehrana uravnotežena, počutje stabilno, spanec in pitje tekočine pa pomembno prispevajo k njegovem splošnemu počutju in razvoju.

3.5.9 Deček 3

Pri dečku 3 so v začetnem obdobju spremljanja opazna večja nihanja pri sprejemanju hrane, predvsem pri zajtrku in občasno tudi pri kosilu. Pogosto se pojavlja manjši vnos ali celo

zavračanje obrokov, kar nakazuje na postopno prilagajanje na dnevni ritem in organizirano prehranjevanje. V kasnejšem obdobju se kaže izboljšanje, saj začne pogosteje zaužiti večje količine hrane, zlasti pri kosilu in malici, kar kaže na večjo sprejetost obrokov in boljšo vključenost v rutino.

Pitje tekočine je sprav nekoliko manj enakomerno, vendar se sčasoma stabilizira in postane ustrezno. V kasnejšem obdobju deček redno pije dovolj, kar pozitivno vpliva na njegovo splošno počutje in dnevno delovanje.

Počutje je skozi celotno obdobje večinoma dobro. Ob začetku se občasno pojavijo zapisi o slabšem počutju, ker je lahko povezano s prilagoditvijo na novo okolje in spremembe v prehranjevalnih navadah. Kasneje je njegovo razpoloženje stabilno, brez izrazitejših odstopanj, kar kaže na večjo čustveno varnost in boljše prilagajanje.

Izločanje pri dečku ni redno zaznano. V večini dni ni zabeleženega kakanja, kar predstavlja stalni vzorec skozi celotno obdobje spremljanja. Kljub temu to ni vidno povezano s slabšim počutjem ali vedenjskimi spremembami, vendar je to področje, ki zahteva nadaljnje spremljanje.

Spanec je pri dečku zelo stabilen in dolg. Reden in zadosten počitek se kaže v njegovi umirjenosti ter sposobnosti sodelovanja v dnevni dejavnosti. Dober spalni ritem pomembno prispeva k njihovemu splošnemu funkcioniranju v vrtčevskem okolju.

Na podlagi zapisanih opažanj je lahko zaključimo, da deček postopno izboljšuje svojo prilagojenost na vrtčevski ritem. Kljub začetnim prehranskim nihanjem in nerednemu izločanju se kaže stabilno počutje in dober spalni vzorec, kar nakazuje na ugoden razvoj prilagoditvenih procesov.

3.6 Primerjava prehranskih vedenjskih vzorcev med deklicami

Primerjalna analiza deklic omogoča celostnejši vpogled v podobnosti in razlike v njihovem vsakodnevnih navadah ter razkriva, kako se posamezne deklice različno odzivajo na enak vrtčevski ritem. Čeprav vse deklice delujejo znotraj istega institucionalnega okolja, se med

njimi kažejo opazne razlike v prehranjevalnih vzorcih, čustvenem počutju, izločanju in spalnem ritmu, kar potrjuje individualnost otrokovega razvoja.

Primerjava temelji na longitudinalnem spremljanju, kar omogoča zaznavanje ponavljajočih se vzorcev in ne zgolj posameznih odstopanj. Takšen pristop je v predšolskih pedagogiki ključen, saj omogoča razumevanje otrokovih navad v širšem časovnem kontekstu in zmanjšuje tveganje napačne interpretacije kratkotrajnih nihanj.

3.6.1 Prehranjevalni vzorci

Pri zajtrku se med deklicami pojavljajo največje razlike. Nekatere deklice (npr. deklica 2 in deklica 4) zajtrk večinoma zaužijejo v celoti ali vsaj v zadostni meri, kar kaže na stabilnejši jutranji apetit. Nasprotno pa imajo druge deklice (npr. deklica 1, deklica 5 in deklica 6) izrazitejša nihanja, saj je zajtrk pogosto zaužit v manjših količinah ali celo izpuščen. Takšna razlika nakazuje, da je jutranji obrok pri deklicah močno povezan z individualnim ritmom, čustvenim stanjem ob prihodu v vrtec ter prehodom iz domačega v institucionalno okolje.

Pri deklicah z manj stabilnim zajtrkom je opaziti, da zavračanje ali zmanjšan vnos zajtrka ni stalnica, temveč se pojavlja situacijsko, kar kaže na prilagodljiv prehranski vzorec in ne na trajno izbirčnost. Takšna nihanja so v strokovni literaturi pogosto opisana kot razvojno pogojena in povezana z jutranjo čustveno regulacijo.

Malica, umeščena med zajtrkom in kosilom, ima pri večini deklic pomembno vlogo. Pri deklicah z manj stabilnim zajtrkom se pogosto kaže, da prav malica delno ali v celoti nadomesti jutranji energijski primanjkljaj. To je posebej opazno pri deklici 6 in deklici 7, kjer je malica praviloma dobro sprejeta tudi v dneh z manjšim zajtrkom. Pri deklicah z bolj stabilnim zajtrkom (npr. deklica 2) malica deluje predvsem kot vzdrževani obrok, namenjen ohranjanju energije do kosila.

Malica tako deluje kot pomemben regulacijski obrok, ki zmanjšuje vpliv jutranjih prehranskih nihanj na otrokovo energijo, zbranost in sodelovanje v dejavnostih. Njena vloga se pri posameznih deklicah razlikuje glede na celoten dnevni prehranski ritem.

Kosilo je pri večini deklic najbolj stabilen obrok dneva. Večina deklic ga zaužije v večji meri, ne glede na nihanja pri zajtrku ali malici. Izjema so posamezni dnevi pri deklicah z izrazitejšo prehransko variabilnostjo, kjer se manjši vnos kosila pogosto povezuje z obilnejšo malico ali

zmanjšano telesno aktivnostjo dopoldan. Splošno gledano kosilo predstavlja osrednji obrok, pri katerem se apetit večine deklic uravnovesi.

Stabilnost kosila kaže na to, da institucionalno okolje z jasno strukturo obrokov pomembno prispeva k uravnavanju prehranjevalnih navad in zagotavlja večjo predvidljivost dnevnega vnosa hrane.

3.6.2 Vnos tekočine

Vnos tekočine je pri deklicah razmeroma enakomerne in v večini primerov ustrezen. Kljub posameznim dnevom z nekoliko manjšim vnosom ni zaznati trajnih odstopanj ali zavračanja pitja. To kaže na dobro razvite navade hidracije, ki so pomemben zaščitni dejavniki za dobro počutje, koncentracijo in prebavo.

Deklice večinoma samostojno prepoznavajo potrebo po pitju, pri čemer ima pomembno vlogo tudi spodbuda vzgojiteljev. Takšna samostojnost pri zadovoljevanju osnovnih fizioloških potreb kaže na ustrezen razvoj telesnega zavedanja.

3.6.3 Počutje in čustvena stabilnost

Pri večini deklic prevladuje dobro splošno počutje, vendar se pri deklicah pogosteje kot pri dečkih pojavljajo občasna nihanja razpoloženja. Ta nihanja so pogosto kratkotrajna in povezana z utrujenostjo, prehranskimi nihanji ali socialnimi situacijami v skupini.

Opisana nihanja se pri več deklicah izraziteje pojavljajo v jutranjem delu dneva, zlasti v povezavi z manjšim ali izpuščenim zajtrkom. To nakazuje večjo občutljivost na jutranji prehranski ritem in prehod iz domačega v vrtčevsko okolje, kar je v skladu z ugotovitvami razvojne literature, ki poudarja večjo čustveno reaktivnost deklic v zgodnjem otroštvu, zlasti v prehodnih situacijah (Berk, 2018).

Kratkotrajna nihanja razpoloženja ne vplivajo dolgoročno na otrokovo delovanje, temveč predstavljajo normalen odziv na dnevne spremembe in zahteve okolja.

Deklice z bolj stabilnim prehranskim ritmom (npr. deklica 2) izkazujejo tudi bolj enakomerno čustveno stanje, medtem ko se pri deklicah z večjimi prehranskimi nihanji pogosto pojavljajo

dnevi mešanega počutja. To nakazuje na povezavo med telesnimi potrebami in čustvenim odzivanjem.

Povezanost prehrane in počutja potrjuje pomen rednega spremljanja obeh področij, saj lahko pravočasno prepoznavanje vzorcev prispeva k ustrežnejši podpori otroka.

3.6.4 Izločanje

Vzorec izločanja pri deklicah ni povsem enakomeren. Pri nekaterih deklicah je izločanje razmeroma redno, pri drugih pa se pojavljajo zaporedni dnevi brez kakanja. Takšna variabilnost je značilna za predšolsko obdobje in je lahko povezano s prehrano, hidracijo ter individualnimi fiziološkimi značilnostmi. Pomembno je, da pri nobeni deklici niso zaznana dolgotrajna ali izrazita odstopanja, ki bi pomembno vplivala na počutje.

Odsotnost izrazitejših težav kaže na to, da prebavni sistem deklic deluje znotraj razvojno pričakovanih okvirov.

3.6.5 Spanec

Spanec je pri večini deklic dolg in nemoten. Stabilen spalni ritem pozitivno vpliva na njihovo dnevno razpoloženje, zbranost in sodelovanje pri dejavnostih. Le pri posameznih deklicah se občasno pojavijo krajši spanec ali večja utrujenost, vendar ti pojavi niso trajni in ne vplivajo bistveno na njihovo splošno delovanje.

Kakovosten spanec se kaže kot pomemben varovalni dejavnik, ki blaži učinke dnevnih prehranskih ali čustvenih nihanj.

3.6.6 Sklep primerjave deklic

Primerjalna analiza deklic kaže, da se kljub skupnemu vrtčevskemu okolju oblikujejo raznoliki individualni vzorci. Največje razlike se pojavljajo pri zajtrku in v čustvenem odzivanju, medtem ko so kosilo, vnos tekočine in spanec pri večini deklic razmeroma stabilni. Deklice izkazujejo večjo občutljivost na dnevne spremembe in rutino, zlasti v jutranjem delu dneva, kar se odraža v prehrani počutju, vendar so njihove navade skladne z razvojnimi značilnostmi predšolskega obdobja.

Ugotovitve potrjujejo, da individualne razlike ne predstavljajo odstopanja, temveč normalen razvojni pojav. Primerjava deklic poudarja pomen prilagodljivega pedagoškega pristopa, ki upošteva otrokove prehranske, čustvene in fiziološke potrebe ter podpira njegovo celostno dobrobit.

3.7 Primerjava prehranskih in vedenjskih vzorcev med dečki

Primerjava dečkov omogoča vpogled v stabilnost in variabilnost njihovih vsakodnevnih navad v vrtčevskem okolju. Čeprav so vsi dečki vključeni v enak dnevni ritem, se med njimi kažejo razlike v prehranjevanju, izločanju in prilagajanju na rutino, ki odražajo individualne razvojne značilnosti.

Takšna primerjava omogoča boljše razumevanje, kako se posamezni dečki odzivajo na enake pogoje okolja, hkrati pa poudarja pomen individualnega pristopa pri spremljanju njihovih potreb.

3.7.1 Prehranjevalni vzorec

Pri dečkih se v primerjavi z deklicami kaže večja stabilnost pri glavnih obrokih, zlasti pri kosilu. Deček 1 in deček 2 imata izrazito ustaljen prehranski ritem, saj večino dni zaužijeta zajtrk, malico in kosilo v večjih količinah. Takšen vzorec kaže na dober apetit, hitro prilagoditev na vrtčevski prehranski sistem ter učinkovito samoregulacijo vnosa hrane.

Stabilen prehranski ritem pri teh dečkih omogoča bolj predvidljivo raven energije skozi dan in pozitivno vpliva na njihovo sodelovanje pri strukturiranih in gibalnih dejavnostih.

Pri dečku 3 so v začetnem obdobju spremljanja opazna večja nihanja, predvsem pri zajtrku in občasno pri kosilu. Zavrnitev ali manjši vnosi obrokov so bili pogostejši, vendar se skozi čas kaže postopno izboljšanje. To nakazuje, da se je deček prilagajal na organiziran ritem obrokov in da prehranjevalne navade še niso bile povsem ustaljene v začetni fazi opazovanja.

Takšen proces postopnega prilagajanja je značilen za otroke, ki potrebujejo več časa za vzpostavitev zaupanja v novo okolje in rutino, ter ne predstavlja razvojnega odstopanja.

Malica ima pri vseh dečkih pomembno vlogo, saj je večinoma dobro sprejeta. Tudi pri dečku 3, kjer so prisotna nihanja pri zajtrku, malica pogosto deluje kot nadomestni obrok, ki omogoča

ohranjanje energije do kosila. Pri dečkih z bolj stabilnimi navadami malica predvsem dopolnjuje energijske potrebe.

Vloga malice pri dečkih teko deluje bodisi kompenzacijsko bodisi vzdrževalno, kar kaže na fleksibilnost prehranskega sistema znotraj vrtčevske rutine.

3.7.2 Vnos tekočine

Vnos tekočine je pri vseh dečkih ustrezen in razmeroma enakomeren. Ni zaznati izrazitega zavračanja pitja ali večjih nihanj med dnevi. Takšen vzorec kaže na dobro razvite navade hidracije, ki pozitivno vplivajo na telesno počutje, koncentracijo in splošno dnevno aktivnost.

Redna hidracija dodatno podpira kognitivno delovanje in vzdrževanje pozornosti pri dejavnostih, kar je še posebej pomembno v predšolskem obdobju.

3.7.3 Počutje in vedenje

Počutje dečkov je skozi večino obdobja spremljanja stabilno in dobro. Pri dečku 3 se v začetnem obdobju pojavljajo občasni zapisi slabšega počutja, kar je verjetno povezano s prilagajanjem na novo okolje, spremembe v prehrani in vzpostavljanje rutine. V kasnejšem obdobju se njegovo razpoloženje stabilizira, kar kaže na uspešno prilagoditev.

V primerjavi z deklicami se pri dečkih redkeje pojavljajo izrazite dnevne spremembe razpoloženja, njihovo počutje pa je manj vezano na nihanje v jutranjem pehranjevanju. Tudi v dneh z manjšim vnosom zajtrka dečki večinoma ohranjajo stabilno vedenje in sodelovanje v dejavnostih (Berk, 2018).

Stabilizacija počutja sovpada z večjo predvidljivostjo dnevnega ritma, kar potrjuje pomen rutine za otrokovo čustveno varnost.

Pri dečku 1 in dečku 2 večjih nihanj v razpoloženju ni zaznati. Nujno vedenje je enakomerno, sodelovanje pri dejavnostih stabilno, kar kaže na dobro čustveno uravnoteženost in občutek varnosti v vrtčevskem okolju.

Takšna stabilnost omogoča bolj tekoče vključevanje v skupinske dejavnosti in lažje sledenje navodilom.

3.7.4 Izločanje

Na področju izločanja se med dečki kažejo izrazite razlike. Pri dečku 1 in dečku 2 je izločanje večinoma redno, z večino dni, ko je zabeleženo kakanje. To nakazuje dobro delovanje prebavnega sistema in skladnost z zaužito prehrano ter hidracijo.

Rednost izločanja pri teh dečkih kaže na ustaljene telesne ritme in ustrezno odzivanje organizma na dnevni režim.

Pri dečku 3 je izločanje izrazito neredno, saj je v večini dni zabeleženo odsotno. Gre za ponavljajoče se vzorce, ki sicer ne vpliva vidno na njegovo počutje ali vedenje, vendar predstavlja odstopanje v primerjavi z ostalimi dečki in zahteva nadaljnje spremljanje. Takšen vzorec je lahko povezan z individualnimi fiziološkimi ali s prehranskimi in čustvenimi dejavniki.

Redno beleženje omogoča pravočasno zaznavanje morebitnih sprememb in prilagoditev podpore, če bi se pojavili znaki nelagodja ali težav.

3.7.5 Spanec

Spanec je pri vseh dečkih večinoma dolg in kakovosten. Reden počitek pozitivno vpliva na njihovo dnevno energijo, zbranost in sodelovanje pri dejavnostih. Občasni dnevi brez spanja ali s krajšim spanjem so redki in ne vplivajo trajneje na splošni ritem.

Kakovosten spanec deluje kot varovalni dejavnik, ki blaži vpliv morebitnih prehranskih ali čustvenih nihanj.

3.7.6 Sklep primerjave dečkov

Primerjalna analiza dečkov kaže, da se pri večini oblikuje stabilen dnevni ritem z dobro sprejetimi obroki, ustreznim vnosom tekočine in kakovostnim spanjem. Največje razlike se pojavljajo na področju izločanja in začetne prilagoditve na prehranski ritem, zlasti pri dečku 3. kljub temu dečki večinoma izkazujejo dobro prilagojenost vrtčevskemu okolju, pri čemer njihovi vzorci ostajajo znotraj razvojno pričakovanih okvirov.

Rezultati poudarjajo pomen individualnega spremljanja, saj se tudi ob skupinah pogojih pojavljajo različnih razvojni odzivi, ki zahtevajo prilagodljiv pedagoški pristop.

3.8 Primerjava med deklicami in dečki

Primerjava med deklicami in dečki omogoča širši vpogled v razlike in podobnosti v vsakodnevnih navadah otrok v vrtčevskem okolju. Kljub temu da vsi otroci delujejo znotraj enakega dnevnega ritma, se med spoloma kažejo določeni vzorci, ki so povezani z individualnimi razvojnimi značilnostmi, stopnjo prilagajanja in načinom odzivanja na rutinske dejavnosti.

Takšna primerjava prispeva k razumevanju, kako se biološki, čustveni in socialni dejavniki prepletajo pri oblikovanju vsakodnevnih navad otrok v predšolskem obdobju.

3.8.1 Prehranjevalne navade

Pri deklicah je v primerjavi z dečki opaziti večjo variabilnost v prehranjevanju, zlasti pri zajtrku. Več deklic zajtrk pogosto zaužije v manjših količinah ali ga občasno izpusti, kar je povezano z jutranjim ritmom, razpoloženjem ali individualnimi prehranskimi preferencami. Pri nekaterih deklicah se zajtrk postopno izboljšuje skozi čas, kar kaže na prilagajanje na vrtčevsko rutino.

Variabilnost pri zajtrku je pogosto povezana tudi z večjo čustveno občutljivostjo deklic ob prihodu v vrtec, kar lahko začasno vpliva na apetit in interes za hrano.

Dečki praviloma izkazujejo bolj stabilen vzorec pri glavnih obrokih, predvsem pri kosilu. Večina dečkov kosilo zaužije v večjih količinah in redko zavrača obrok. Takšen vzorec kaže na večjo konsistentnost apetita in hitro prilagoditev na organizirano prehrano v vrtcu.

Stabilen apetit pri dečkih omogoča bolj predvidljivo energijsko raven in podpira njihovo vzdržljivost pri telesno zahtevnejših dejavnostih.

Malica ima pomembno vlogo pri obeh skupinah, vendar je pri deklicah pogosto izrazitejša kot nadomestni obrok. V primerih, ko je bil zajtrk skromen, deklice pogosto večino energijskih potreb nadomestijo z malico. Pri dečkih malica večinoma dopolnjuje že ustaljen prehranski ritem ali redkeje deluje kot glavni vir energije v dopoldanskem času.

Ta razlika poudarja pomen malice kot prilagodljivega prehranskega elementa, ki omogoča individualno uravnavanje energijskega vnosa glede na potrebe otroka.

3.8.2 Vnos tekočine

Vnos tekočine je pri obeh skupinah večinoma ustrezen in enakomeren. Tako deklice kot dečki redno pijejo in ne kažejo izrazitega zavračanja tekočine. Manjša nihanja, ki se občasno pojavijo, niso spolno pogojena, temveč so povezana z dnevno dinamiko in individualnimi potrebami otrok.

Ustrezna hidracija pri obeh spolih deluje kot podporni dejavnik za prebavo, regulacijo telesne temperature in ohranjanje pozornosti v času dejavnosti.

3.8.3 Počutje in čustvena stabilnost

Počutje deklic je nekoliko bolj spremenljivo v primerjavi z dečki. Pri deklicah se pogosteje pojavljajo zapisi o mešanem ali slabem počutju, kar je lahko povezano z večjo čustveno občutljivostjo, socialnimi interakcijami ali spremembami v rutini. Kljub temu deklice večinoma ohranjajo sposobnost vključevanja v dejavnosti in sodelovanja v skupini.

Pogostejša nihanja pri deklicah lahko odražajo višjo stopnjo zaznavanja socialnega okolja in večjo odzivnost med medosebne odnose.

Dečki večino časa izkazujejo stabilno in dobro počutje. Nihanja so redkejša in praviloma kratkotrajna. Takšen vzorec kaže na bolj enakomerno čustveno odzivanje in večjo predvidljivost vedenja v vsakodnevnikih situacijah.

Stabilno razpoloženje dečkov omogoča lažje slednje dnevnim dejavnostim in večjo vztrajnost pri nalogah.

3.8.4 Izločanje

Na področju izločanja so opazne razlike med posamezniki, ne toliko med spoloma. Pri obeh skupinah se pojavljajo dnevi brez izločanja, kar je znotraj razvojno običajnega okvira. vendar je pri deklicah izločanje praviloma bolj redno, z manjšimi nihanji.

Rednejše izločanje pri deklicah lahko kaže na bolj stabilen odziv prebavnega sistema na dnevni ritem in prehrano.

Pri dečkih se pojavi večja variabilnost, zlasti pri enem izmed dečkov, ker je izločanje večino časa odsotno. Ta razlika kaže na pomen individualnega spremljanja in ne na splošno spolno pogojeno značilnost.

Takšni primeri potrjujejo nujnost stalnega opazovanja in sodelovanja med vzgojitelji in starši.

3.8.5 Spanec

Spanec je pri obeh skupinah večinoma dolg in kakovosten. Tako deklice kot dečki dobro sledijo dnevnemu ritmu počitka v vrtcu. Občasni dnevi s krajšim spanjem se pojavljajo pri obeh skupinah, vendar ne vplivajo trajneje na počutje ali sodelovanje pri dejavnostih.

Spanec deluje kot ključen stabilizacijski dejavnik, ki blaži vpliv čustvenih in prehranskih nihanj.

3.8.6 Sklep primerjave med spoloma

Primerjalna analiza kaže, da so razlike med deklicami in dečki prisotne predvsem v stopnji variabilnosti prehranjevanja in čustvenega odzivanja. Deklice izkazujejo večjo občutljivost na jutranje obroke in razpoloženske spremembe, medtem ko dečki pogosteje ohranjajo stabilen prehranski in čustveni ritem. Kljub tem razlikam obe skupini izkazujeta dobro prilagojenost vrtčevskemu okolju, njihove navade pa ostajajo znotraj razvojno pričakovanih okvirov.

Ugotovitve potrjujejo, da spol ni odločilni dejavnik kakovosti prilagajanja, temveč vpliv predvsem na način izražanja potreb in odzivanja na rutino. Zato je pri vzgojno-pedagoškem delu ključen individualizirani pristop, ki upošteva otrokove značilnosti ne glede na spol.

3.9 Pomen sistematičnega opazovanja prehranskih in vedenjskih vzorcev v vrtcu

Sistematično dnevno opazovanje otrok v vrtčevskem okolju predstavlja pomembno raziskovalno metodo za razumevanje njihovih individualnih potreb, razvojnih značilnosti in prilagajanja na institucionalni ritem. V okviru te raziskave je spremljanje prehranskih navad, vnos tekočine, počutja, izločanja in spanja omogočilo celosten vpogled v vsakodnevno delovanje posameznega otroka.

Dnevni zapisi omogočajo zaznavanje ponavljajočih se vzorcev ter tudi manjših odstopanj, ki bi pri zgolj občasnem opazovanju lahko ostala neopažena. Prav kontinuiteta beleženja je ključna za razlikovanje med kratkotrajnimi nihanjem, ki so del normalnega razvoja, in potencialnimi tveganji, ki zahtevajo dodatno pozornost.

Sistematično opazovanje omogoča tudi prepoznavanje individualnih vzorcev otrok, ki se sicer v skupini ne kažejo enako. Nekateri otroci z nihanji pri zajtrku kasneje energijo kompenzirajo z malico, medtem ko otroci s stabilnim kosilom pogosto izkazujejo enakomerno energijsko raven skozi celotno dopoldne.

Takšno beleženje omogoča vzgojitelju natančnejše prilagajanje dejavnosti, urnika in podpore otroku ter prispeva k celostni skrbi za otrokovo dobrobit.

3.9.1 Vloga opazovanja pri razumevanju prehranskih navad

Prehranjevanje v predšolskem obdobju ni zgolj biološki proces, temveč vključuje tudi čustvene, socialne in okoljske dejavnike. Sistematično opazovanje omogoča razumevanje razlogov za zavračanje posameznih obrokov, nihanj v apetitu ali kompenzacijo vnosa hrane pri krasnejših obrokih.

Opazovanja v tej raziskavi so pokazala, da malica pogosto prevzame ključno vlogo pri uravnavanju energije, zlasti pri otrocih z manj stabilnim zajtrkom. Takšne ugotovitve so pomembne za načrtovanje vrtčevske prehrane in prilagajanje obrokov dejanskim potrebam otrok.

Dnevna spremljanja omogočajo tudi prepoznavanje subtilnih vzorcev, kot so individualni ritmi apetita, različen odziv na spremembe obrokov ter vpliv socialnih interakcij na prehranjevanje, kar omogoča pravočasno podporo preprečevanje morebitnih težav.

3.9.2 Povezanost prehrane, počutja in vedenja

Analiza zbranih podatkov potrjuje, da so prehrana, vnos tekočine in počutje medsebojno tesno povezani.

Dnevi z zmanjšanim vnosom hrane ali tekočine so se pri nekaterih otrocih odražali v večji utrujenost, povečani razdražljivosti ter zmanjšani motivacij za sodelovanje pri dejavnostih.

Nasprotno pa stabilen prehranski ritem pogosto sovпада z boljšim razpoloženjem, večjo zbranostjo in učinkovitejšim vključevanjem v skupinske dejavnosti. To potrjuje pomen celostnega pristopa k spremljanju otroka, kjer posameznih področij ne obravnavamo ločeno, temveč kot medsebojno povezane elemente.

Opazovanja so pokazala, da otroci z manj stabilnim zajtrkom pogosto nadomestijo energijo z malico, kar pozitivno vpliva na njihovo dopoldansko delovanje.

3.9.3 Vloga vzgojitelja pri interpretaciji opažanj

Vzgojitelj ima ključno vlogo pri interpretaciji zbranih podatkov, saj otroka spremlja v naravnem okolju in v različnih situacijah.

Pomembno je, da opažanja niso vrednotena, temveč strokovno interpretirana ob upoštevanju razvojnih značilnosti predšolskega obdobja.

Na podlagi opažanj lahko vzgojitelj:

- prilagodi čas in strukturo dejavnosti,
- otroku ponudi dodatno podporo pri obrokih,
- pravočasno prepozna morebitne težave,
- sodeluje s starši pri iskanju ustreznih rešitev.

Redno spremljanje in zapisovanje vzorcev omogoča vzgojitelju tudi lažje predvidevanje otrokovega počutja in energije, kar je še posebej pomembno pri načrtovanju skupinskih dejavnosti in individualne podpore.

3.9.4 Pomen individualnega pristopa

Rezultati analize jasno kažejo, da se otroci, kljub enakemu dnevnemu ritmu, odzivajo zelo različno. Individualiziran pristop zato ni zgolj priporočilo, temveč nujnost kakovostnega pedagoškega dela.

Upoštevanje individualnih prehranskih vzorcev, spalnih potreb in čustvenih odzivov omogoča ustvarjanje podpornega okolja, v katerem se otrok počuti varno, sprejeto in razumljeno. Takšno okolje pozitivno vpliva na otrokov razvoj, samostojnost in dolgoročno oblikovanje zdravih življenjskih navad.

Opazovanja so pokazala, da so deklice pogosto bolj občutljive na jutranje obroke in razpoloženske spremembe, medtem ko dečki pogosteje ohranjajo stabilen prehranski in čustveni ritem. Kljub tem razlikam so vsi otroci dobro prilagojeni vrtčevskemu okolju, kar dodatno poudarja pomen individualnega pristopa.

3.9.5 Sklep poglavja

Sistematično sprejemanje vsakodnevnih navad otrok predstavlja dragoceno orodje za razumevanje njihovega razvoja in potreb. Analiza prehranskih in vedenjskih vzorcev v tej raziskavi potrjuje, da so opažena nihanja večinoma del normalnega razvojnega procesa, hkrati pa poudarja pomen pravočasnega zaznavanja posebnosti pri posameznih otrocih.

Takšen pristop prispeva k višji kakovosti vzgojno-pedagoškega dela ter omogoča strokovno utemeljene odločitve, ki so v korist otroka.

3.10 Sklep poglavja – povzetek ugotovitev empiričnega dela

V empiričnem delu raziskave je bilo s pomočjo sistematičnega opazovanja analizirano vsakodnevno delovanje otrok v vrtčevskem okolju, s poudarkom na prehranskih navadah, vnosu tekočine, počutju, izločanju in spanju. Zbrani podatki so omogočili celovit vpogled v individualne razlike med otroki ter primerjavo vzorcev znotraj skupin deklic, dečkov in med spoloma.

Ugotovitve kažejo, da se kljub enotnemu dnevnemu ritmu v vrtcu oblikujejo zelo raznoliki individualni vzorci. Največja variabilnost se pojavlja na področju zajtrka in čustvenega odzivanja, medtem ko so kosilo, vnos tekočine in spanec pri večini otrok stabilnejši. Takšni rezultati potrjujejo pomen prilagajanja vrtčevske rutine individualnim potrebam otrok.

Posebej pomembno je spoznanje, da kratkotrajna nihanja v prehranjevanju ali počutje ne predstavljajo nujno razvojnega tveganja, temveč so pogosto del prilagajanja, zorenja in vsakodnevnih okoliščin. Empirični podatki tako potrjujejo, da je potrebno otroke obravnavati celostno in dolgoročno, ne zgolj na podlagi posameznih odstopanj.

Rezultati praktičnega dela so pokazali, da imajo otroci v starosti od 1 do 2 let zelo raznolike fiziološke ritme, ki se razlikujejo tudi znotraj enake dnevne rutine. Opazna so bila nihanja v količini zaužite hrane, trajanju spanja in razpoloženju otrok, kar potrjuje teoretična izhodišča o individualnih razvojnih značilnostih v zgodnjem otroštvu.

Dnevna poročila so se izkazala kot učinkovito orodje za zaznavanje teh razlik, saj omogočajo primerjavo podatkov skozi čas. Na podlagi zbranih informacij lahko vzgojitelj hitreje prepozna spremembe v otrokovem počutju in ustrezno prilagodi dejavnosti ter dnevni ritem.

Empirični del raziskave tako potrjuje, da sistematično beleženje fizioloških potreb otrok predstavlja pomembno strokovno podlago za individualizirano pedagoško delo ter prispeva k višji kakovosti vzgojno-izobraževalnega procesa v vrtcu.

3.11 Razprava rezultatov v povezavi s teoretičnimi izhodišči

Rezultati empiričnega dela je smiselno umestiti v kontekst teoretičnih izhodišč, predstavljenih v teoretičnem delu naloge. Teorija poudarja, da so prehranjevalne navade v predšolskem obdobju močno povezane z rutino, občutkom varnosti ter socialnim in čustvenim razvojem otroka, kar potrjujejo tudi ugotovitve te raziskave.

Variabilnost zajtrkov pri deklicah je skladna z ugotovitvami, da je jutranji obrok pogosto najbolj občutljiv na čustveno stanje otroka in prehod iz domačega v vrtčevsko okolje. Otroci, ki potrebujejo več časa za prilagoditev, pogosto zaužijejo manj hrane, kar se kasneje kompenzira z malico. Ta vzorec potrjuje pomen fleksibilnega pristopa pri organizaciji prehrane v vrtcu.

Jutranji obrok je pogosto najbolj občutljiv na čustveno stanje otroka, prehod iz domačega okolja v vrtec in individualni notranji ritem. Otroci z manj stabilnim jutranjim apetitom pogosto nadomestijo energijski primanjkljaj z malico, kar nakazuje prilagodljivost telesnih potreb in pomembnost vmesnih obrokov.

Takšne ugotovitve so skladne s teoretičnimi spoznanji o pomenu prilagodljivih dnevnih rutin, ki otrokom omogočajo postopno uvajanje fizioloških in čustvenih potreb v institucionalnem okolju.

Stabilnejši prehranski ritem pri večini dečkov sovпада s teoretičnimi ugotovitvami o nekaj bolj enakomernem vedenjskem odzivanju in hitrejši prilagoditvi na rutino. Kljub temu individualna odstopanja, kot je primer dečka z nerednim izločanjem, potrjujejo, da spol sam po sebi ni odločilen dejavnik, temveč je potrebno upoštevati širši kontekst otrokovih potreb.

Rezultati empiričnega dela tudi potrjujejo medsebojno povezanost prehrane, spanja in počutja. Otroci z manj stabilnim zajtrkom in občasnimi nihanji razpoloženja pogosto zahtevajo dodatno pozornost vzgojiteljev, medtem ko stabilni ritem obrokov prispeva k večji zbranosti, boljšemu vključevanju v dejavnosti in čustveni stabilnosti.

Empirične ugotovitve tako podpirajo teoretična izhodišča, ki poudarjajo, da zadovoljevanje osnovnih fizioloških potreb predstavlja temelj za otrokovo dobro počutje, uspešno socialno vključevanje in optimalen razvoj v predšolskem obdobju.

Tudi povezava med prehrano, spanjem in počutjem, ki se je pokazala v empiričnem delu, je skladna s teoretičnimi spoznanji o pomenu osnovnih fizioloških potreb za otrokovo čustveno stabilnost in uspešno sodelovanje v skupini.

4 ZAKLJUČEK

Namen raziskovalne naloge je bil analizirati prehranske in vedenjske vzorce otrok v vrtčevskem okolju ter ugotoviti razlike in podobnosti med posamezniki, med deklicami in dečki ter med spoloma. S pomočjo sistematičnega dnevnega spremljanja je bil pridobljen vpogled v vsakodnevne navade otrok, vključno s prehranjevanjem, vnosom tekočine, počutjem, izločanjem in spanjem.

Rezultati raziskave kažejo, da se kljub enotnemu dnevnemu ritmu v vrtcu oblikujejo zelo raznoliki individualni vzorci. Največja variabilnost se pojavlja pri zajtrku in čustvenem odzivanju, medtem ko so kosilo, vnos tekočine in spanec pri večini otrok ostali razmeroma stabilni. Občasna nihanja v prehranjevanju, počutju ali izločanju so značilna za predšolsko obdobje in se ujemajo z razvojnimi pričakovanji.

Analiza je potrdila tesno povezanost med prehrano, spanjem in počutjem. Otroci z bolj stabilnim zajtrkom in kosilom so kazali enakomernejše čustveno stanje in zbranost, medtem ko so otroci z manjšim jutranjim vnosom hrane in občasnimi spremembami razpoloženja izkazovali večje nihanje pri sodelovanju v dejavnostih. Ta ugotovitev potrjuje teoretična izhodišča o vplivu fizioloških potreb na čustveno in socialno prilagajanje otrok.

Poseben pomen ima vmesni obrok – malica – ki omogoča kompenzacijo energije pri otrocih z manj stabilnim zajtrkom, kar pozitivno vpliva na zbranost, razpoloženje in vključevanje v dopoldanske dejavnosti. Takšni rezultati poudarjajo potrebo po fleksibilnem pristopu k organizaciji prehrane v vrtcu, prilagojenem individualnim ritmom otrok.

Ugotovitve raziskave jasno izpostavljajo pomen individualnega pristopa in rednega spremljanja otrok v vrtcu. Sistematično opazovanje omogoča pravočasno prepoznavanje posebnosti v navadah posameznega otroka, kar vzgojiteljem omogoča prilagajanje dejavnosti in rutine njihovim potrebam. Rezultati so pokazali, da se deklice pogosteje soočajo s kratkotrajnimi nihanji apetita in počutja, medtem ko dečki večinoma ohranjajo stabilnejši prehranski in čustveni ritem. Kljub tem razlikam pa vsi otroci dobro prilagojeni vrtčevskemu okolju.

Raziskava tako prispeva k boljšemu razumevanju vsakodnevnega delovanja otrok v vrtcu in predstavlja praktično podlago za nadaljnje spremljanje ter izboljševanje vzgojno-pedagoške prakse. Dnevna poročila se izkazujejo kot učinkovito orodje za refleksijo pedagoškega dela, omogočajo sodelovanje s starši ter povečujejo otrokovo čustveno varnost. Redno obveščanje staršev o otrokovem počutju in fizioloških potrebah prispeva k boljšemu razumevanju

otrokovega vedenja doma in v vrtcu, spodbuja usklajenost obeh okolij ter krepi zaupanje med družino in vrtcem.

Čeprav je bila raziskava izvedena na manjšem vzorcu in v enem vrtcu, rezultati ponujajo dragocen vpogled v pomen sistematičnega spremljanja fizioloških potreb otrok prvega starostnega obdobja. Za prihodnje raziskave bi bilo smiselno razširiti vzorec na več vrtcev in daljše časovno obdobje, kar bi omogočilo še bolj poglobljeno analizo individualnih razlik, ugotovitev vzorcev prilagajanja in vpliv dnevnih rutin na prehrano, počutje in vedenje otrok.

Zaključek raziskave potrjuje teoretična izhodišča o pomenu rutine, individualizacije in zadovoljevanja fizioloških potreb ter izpostavljajo praktično vrednost sistematičnega spremljanja otrok za izboljšanje kakovosti pedagoškega dela in otrokovega vsakodnevnega funkcioniranja.

LITERATURA

- Ajda, M. (2019). *Individualizacija v predšolski vzgoji: pomen opazovanja in beleženja*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- American Academy of Pediatrics (AAP). (2019). *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5*. New York: Bantam Books.
- Berk, L. E. (2018). *Development Through the Lifespan* (7th ed.). Boston: Pearson.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Cerar, A. (2019). Prehranske navade otrok v zgodnjem otroštvu. *Prehranska stroka*, 23(2), 45–58.
- Cesar, M. (2019). Pomen raznolike prehrane v predšolskem obdobju. *Didakta*, 29(4), 12–16.
- Čelebič, T. (2012). Pomen zgodnje vzgoje za razvoj otroka. *Vzgoja in izobraževanje*, 43(3), 15–22.
- Denham, S. A., & Brown, C., & Domitrovich, C. (2012). *Social-Emotional Learning Profiles of Preschoolers' Early School Adjustment*.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Eurydice. (2023). *Key Data on Early Childhood Education and Care in Europe*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- GOV.SI. (2024). Predšolska vzgoja v Sloveniji. Pridobljeno s <https://www.gov.si>
- Howes, C. (2017). Social play of toddlers with peers. *Early Child Development and Care*, 187(3–4), 452–460.
- Kovač, M. (2021). Rutine v jaslih in njihov vpliv na otrokovo dobrobit. *Vzgoja in izobraževanje*, 52(2), 67–74.
- Križnik, L. (2022). Beleženje dnevne rutine otrok v vrtcu. *Revija za pedagogiko*, 13(1), 34–49.
- Kurikulum za vrtce. (2025). *Kurikulum za vrtce: Predšolska vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje.
- Miller, R., & Johnson, K. (2018). Early childhood autonomy: Supporting independence in toddlers. *Journal of Early Childhood Research*, 16(2), 178–190.
- Novak, S. (2020). Čustvena pismenost v zgodnjem otroštvu. *Psihološka obzorja*, 29(1), 55–66.
- OECD. (2020). *Early Learning and Child Well-being: A Study of Five-year-Olds in England, Estonia, and the United States*. Paris: OECD Publishing.

- Parten, M. B. (1932). Social participation among preschool children. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 27(3), 243–269.
- Petek, J. (2018). Vloga staršev pri oblikovanju dnevne rutine otrok. *Sodobna pedagogika*, 69(5), 101–116.
- Petrovič, A. (2021). Socialne in čustvene kompetence v predšolskem obdobju. *Vzgoja in izobraževanje*, 52(4), 19–28.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. Washington, DC: National Academies Press.
- Urbančič, M. (2019). Prepoznavanje posebnih potreb otrok v predšolskem obdobju. *Sodobna pedagogika*, 70(1), 88–99.
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*.
- Videmšek, M., & Pišot, R. (2017). Gibanje kot temelj razvoja v predšolskem obdobju. *Šport*, 65(3/4), 23–29.
- Vodnik ZAC. (2022). *Priročnik za vzgojitelje v jaslih*. Ljubljana: Zavod za razvoj otroka.
- Vrtci Ljubljana. (2022). *Letno poročilo vrtcev Mestne občine Ljubljana*. Ljubljana: MOL.
- Williams, C., Karmiloff-Smith, A., & Johnson, M. H. (2016). Sleep and early cognitive development. *Developmental Science*, 19(4), 491–513.
- Zakon o vrtcih. (2023). *Uradni list RS, št. 100/23*. Ljubljana: Uradni list Republike Slovenije.
- Zupančič, M., & Vidmar, T. (2019). Povezava med fiziološkimi potrebami in razvojem čustev. *Psihološka obzorja*, 28(2), 145–157.
- Zupančič, M., Vidmar, M. (2019). *Razvojna psihologija*.