



*igrom do zdravlja*



# **PRIRUČNIK ZA RODITELJE**

## **2**

**IZDAVAČ**  
Hrvatski liječnički zbor, Šubićeva 9, 10000 Zagreb

**PREDSJEDNIK HRVATSKOG LIJEČNIČKOG ZBORA**  
Prof. dr. sc. **Željko Krznarić**

**AUTORI**  
**Sara Cobal**, mag. nutr.  
Hrvatski liječnički zbor

Prof. dr. sc. **Darija Vranešić Bender**  
Klinički bolnički centar Zagreb i  
Hrvatsko društvo za kliničku prehranu  
Hrvatskog liječničkog zbora

Izv. prof. dr. sc. **Danijel Jurakić**  
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Izv. prof. dr. sc. **Marija Rakovac**  
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Izv. prof. dr. sc. **Sanja Šalaj**  
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Doc. dr. sc. **Ana Žnidarec Čučković**  
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

**VIZUALNI IDENTITET PROJEKTA**  
Kuharić Matoš

**GRAFIČKI DIZAJN**  
Studio 2M

**ILUSTRACIJE**  
Kuharić Matoš

**LEKTURA**  
Ljiljana Buljan

**TISAK**  
Tiskara Rotim i Market

**GODINA IZDANJA**  
2024.

ISBN 978-953-7959-41-8

CIP zapis je dostupan u  
računalnome katalogu  
Nacionalne i sveučilišne  
knjižnice u Zagrebu pod  
brojem 000917735.

[www.petica.hr](http://www.petica.hr) |  **PETICA** - igrom do zdravlja



## LITERATURA

1. Abreu, M., & Hartley, G. (2013). The Effects of Salsa Dance on Balance, Gait, and Fall Risk in a Sedentary Patient With Alzheimer's Dementia, Multiple Comorbidities, and Recurrent Falls. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 36(2), 100-108.
2. Bouchard, C., Blair, S.N., Haskell, W.L. (2012) Physical activity and health (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Dishman, R.K., Heath, G.W., Lee, I.M. (2013) Physical activity epidemiology (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
4. ENPI CBC Mediterranean Sea Basin Programme (2014) Guidelines for Mediterranean diet education in schools: Target To Primary and Secondary Schools. Italy: Cagliari
5. European Commission (2014): Eurobarometer 80.2. TNS Opinion [producer]. GESIS Data Archive, Cologne. ZA5877 Data file Version 1.0.0, doi:10.4232/1.12010
6. Habel, V. (2008) Ugostiteljsko kuharstvo 1: Udžbenik za prvi razred ugostiteljsko-hotelijersko-turističke škole. 2.izd. Zagreb: Školska knjiga.
7. Hackney, M.E. & Earhart, G.M. (2009). Effects of Dance on Movement Control in Parkinson's Disease: A Comparison of Argentine Tango and American Ballroom. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 41(6), 475-481.
8. Hoffman, S.J. (2004) Introduction to kinesiology. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Keogh, J.W.L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L. & Gillis, D. (2009). Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17, 1-23.
10. Li, J., & Siegrist, J. (2012). Physical activity and risk of cardiovascular disease-a meta-analysis of prospective cohort studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(2), 391-407.
11. Maizlish, N., Woodcock, J., Co, S., Ostro, B., Fanai, A., & Fairley, D. (2013). Health co-benefits and transportation-related reductions in greenhouse gas emissions in the San Francisco Bay area. *American Journal of Public Health*, 103(4), 703-709.
12. Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013) Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama. Zagreb: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske.
13. Thompson, W.R. (ed) (2010) ACSM' guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
14. Vasić-Rački, Đ., Galić, K., Delaš, F., Klačec, T., Kipčić, D., Katalenić, M., Dimitrov, N., Šarkanj, B. (2010) Kemijske i fizikalne opasnosti u hrani. Zagreb: Hrvatska agencija za hranu.
15. Wainwright, L. (2007). Zaplešimo: korak po korak do plesnog uspjeha. Zagreb: Kigen.
16. <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-truth-about-fats-bad-and-good>
17. <http://www.eufic.org/article/en/expid/cooking-review-eufic/>



---

*Svaki EPODE program temelji se na EPODE metodologiji koja je razvijena u Francuskoj 2004. godine. EPODE programi znanstveno su utemeljeni, provode se u 29 zemalja diljem svijeta, obuhvaćaju 200 milijuna ljudi, a do sada je razvijeno više od 40 programa.*