Prikaz kvalitete prehrane u osnovnim školama na području Međimurske županije

Mitić, Emanuela

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

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

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:122:387274

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-24**

Repository / Repozitorij:

University North Digital Repository

Sveučilište
Sjever

Završni rad br. 1154/SS/2019

Prikaz kvalitete prehrane u osnovnim školama na području Međimurske županije

Emanuela Mitić, 1762/336

Varaždin, rujan 2019. godine

Sveučilište Sjever

Odjel za sestrinstvo

Završni rad br. 1154/SS/2019

Prikaz kvalitete prehrane u osnovnim školama na području Međimurske županije

Student

Emanuela Mitić, 1762/336

Mentor

Doc.dr.sc. Natalija Uršulin-Trstenjak, prof.v.š.

Varaždin, rujan 2019. godine

Sveučilište Sjever
Sveučilišni centar Varaždin
104. brigade 3, HR-42000 Varaždin

Prijava završnog rada

Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL Odjel za sestrinstvo

STUDIJ preddiplomski stručni studij Sestrinstva

PRISTUPNIK Emanuela Mitić | MATIČNI BROJ 1762/336

DATUM 17.9.2019. | KOLEGIJ Dijetetika

NASLOV RADA Prikaz kvalitete prehrane u osnovnim školama na području Međimurske županije

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU Description of the importance of nutrition quality in elmentary schools in Međimurje county

MENTOR Doc.dr.sc. Natalija Uršulin-Trstenjak | ZVANIE Docent

ČLANOVI POVJERENSTVA

1. doc.dr.sc. Rosana Ribić, predsjednik
2. doc.dr.sc. Natalija Uršulin-Trstenjak, mentor
3. doc.dr.sc. Marin Šubarić, član
4. Valentina Novak, mag.med.techn., zamjenski član
5.

Zadatak završnog rada

BROJ 1154/SS/2019

OPIS

Uloga prehrane i njezin utjecaj na zdravlje tijekom cijelog života svakog pojedinca od velike je važnosti. Kako bi ljudski organizam održao svoju funkciju i dobro stanje, potrebni su mu određeni hranjivi sastojci bez čije ravnoteže ne bi mogao normalno funkcionirati. Pravilna prehrana u djetinjstvu ključna je za zdravlje u odrasloj dobi. Osnovne su škole dužne temeljem zakonskih propisa osigurati prehranu svojih učenika, a uvjete za prehranu učenika u školama moraju osigurati osnivači škola. Dnevne energetske potrebe školske djece i adolescenata ovise o više čimbenika, od kojih je uz bazične fiziološke potrebe veoma značajna razina tjelesne aktivnosti, te mnogi drugi okolišni faktori.
U ovom radu je potrebno:
-objasniti važnost pravilne prehrane i edukacije djece o pravilnoj prehrani
-spomenuti probleme koje neadekvatna prehrana kod djece izaziva
-prikazati kako roditelji u odgoju mogu utjecati na prehrambene navike školske djece
-provesti istraživanje među učenicima 7. i 8. razreda osnovnih škola o njihovom osobnom zadovoljstvu prehrane u školskoj kuhinji
-analizirati i prikazati rezultate
-objasniti ulogu medicinske sestre u radu sa školskom djecom
-izvesti zaključak na odabranu temu

ZADATAK URUČEN 18.09.2019

POTPIS MENTORA

SVEUČILIŠTE SJEVER

Predgovor

Veliko hvala mentorici doc.dr.sc. Nataliji Uršulin-Trstenjak, prof.v.š., na iskazanom razumijevanju, strpljenju, odvojenom vremenu i savjetima tokom čitave izrade završnog rada.

Zahvaljujem se ravnateljima osnovnih škola u kojima je provedeno istraživanje na susretljivosti i pristanku anketiranja djece u školama, te također veliko hvala učiteljima informatike na pomoći kod provedbe same ankete.

Zahvaljujem se učenicima koji su sudjelovali u ovom istraživanju.

Naposljetku, hvala roditeljima, sestri i prijateljima na pružanoj podršci tokom cijelog školovanja.

Sažetak

Uloga prehrane i njezin utjecaj na zdravlje tijekom cijelog života svakog pojedinca od velike je važnosti. Kako bi ljudski organizam održao svoju funkciju i dobro stanje, potrebni su mu određeni hranjivi sastojci bez čije ravnoteže ne bi mogao normalno funkcionirati. Pravilna prehrana u djetinjstvu ključna je za zdravlje u odrasloj dobi. Zbog intenzivnog rasta i razvoja, djeci i mladima potrebna je raznovrsna i energetski uravnotežena prehrana. Budući da na prehranu utječu mnogi vanjski čimbenici, to je vrijeme stvaranja dobrih i loših prehrambenih navika koje određuju buduću kvalitetu prehrane.

Provedeno je istraživanje u svibnju 2019. godine na uzorku od 368 učenika u šest osnovnih škola na području Međimurske županije. Istraživanje je provedeno u 7. i 8. razredu. Anketa izrađena za potrebe ovog istraživanja sadrži 20 pitanja. Cilj ovog rada je ispitati razinu zadovoljstva učenika školskom kuhinjom. Rezultati provedenog istraživanja pokazuju kako 88% učenika smatra da je dovoljno informirano o važnosti zdrave prehrane, no veći dio njih, čak 83,7% navodi da u školi najviše voli jesti brzu hranu (pizza, pommes) i tjesteninu. U anketi se nalazi pitanje i o samopercepciji gdje u odgovorima ne primjećujemo znatnu razliku između djevojčica i dječaka. Od dječaka, 35 (20,5%) smatra da je prekomjerne tjelesne težine, a od djevojčica njih 47 (23,9%) tvrdi da je prekomjerne tjelesne težine. Također, 20 (11,7%) dječaka tvrdi da je nedostatne tjelesne težine, dok od djevojčica njih 17 (8,6%) smatra da je nedostatne tjelesne težine. Od ukopno 368 učenika, 266 se hrani u školi, te veličine porcija većim dijelom smatraju premalenima, što potvrđuje rezultate na pitanje da li su gladni tokom nastave, gdje 200 (54,3%) učenika navodi da je ponekad gladno, dok 97 (26,4%) učenika navodi da je često gladno. Ti se rezultati mogu povezati sa činjenicom da se 102 učenika ipak ne hrani u školi, već si hranu nosi od kuće, kupuje peciva u pekarama ili ne jede ništa. Od mesa u školskoj kuhinji najviše ispitanika navodi da im je najdraža piletina, te kako smatraju da bi riba i voće trebali biti zastupljeniji na školskom jelovniku. 224 (61,4%) učenika navodi kako hrana u školskoj kuhinji nije dovoljno raznovrsna, ali njih 222 (60,3%) smatra da je zdrava. U svrhu poboljšanja kvalitete prehrane, potrebna je edukacija učenika, roditelja i školskog osoblja.

Ključne riječi: prehrana, osnovnoškolska djeca, školski jelovnik, edukacija

Summary

The role of nutrition and its effect on health throughout each individual's life are of great importance. In order for the human body to maintain its function and well-being, it needs a balanced amount of specific nutrients without which it would not be able to function properly. A proper nutrition in childhood is crucial for good health in adulthood. Due to their rapid growth and development, children and adolescents need a varied and energy-balanced diet and since nutrition is influenced by many external factors, this is the period in which good and poor eating habits are developed which then determine the future quality of their diet.

The research was conducted in May 2019 on a sample of 368 students in six elementary schools in the area of Međimurje County. It was conducted among 7th and 8th grade students. The survey made for the purposes of this research contains 20 questions. The aim of this paper is to examine the level of student satisfaction regarding their school's canteen. The results of the research show that 88% of the students consider to be sufficiently informed about the importance of a healthy diet, but the majority of them, even 83.7%, say that the most they love to eat in the canteen are fast food (pizza, french fries) and pasta. The survey also contains a question about self-perception, where a significant difference in the answers between girls and boys is not noticeable. 35 (20.5%) boys claim to be overweight, as opposed to 47 (23.9%) of the girls. In addition, 20 boys (11.7%) claim to be underweight, whereas 17 girls (8.6%) claim the same for themselves. Out of a total of 368 students, 266 eat in the school canteen, and most of them consider that the portion sizes are too small, which confirms the results of the question whether they are hungry during class, where 200 (54.3%) of the students state that they are sometimes hungry, while 97 (26.4%) of them state that they are often hungry. These results can be linked to the fact that 102 students do not eat in the school canteen, but carry their own food from home, buy pastries in bakeries or do not eat anything. In terms of meat in the school canteen, the majority of the examinees say that they prefer chicken, and that they believe that fish and fruit should be more present on the school's canteen menu. 224 (61.4%) of the students state that the food in the school canteen is not diverse enough, but 222 (60.3%) consider it healthy. The education of students, parents and school staff is necessary in order to improve the quality of nutrition.

Keywords: nutrition, elementary school children, school canteen menu, education

Popis korištenih kratica

SZO Svjetska zdravstvena organizacija

BMI Indeks tjelesne mase

Sadržaj

1. Uvod 1

2. Prehrana 3

3. Djetinjstvo i adolescencija – vrijeme stalnog rasta, razvoja i dozrijevanja organizma 4

3.1. Djetinjstvo 4

3.2. Adolescencija 4

4. Energetske i nutritivne potrebe školske djece i adolescenata 5

5. Utjecaj roditelja i okoline na prehranu školske djece i adolescenata 6

5.1. Sklonosti u ranom djetinjstvu 7

5.2. Mehanizmi koji pomažu u usmjeravanju djece prema zdravim prehrambenim navikama 7

6. Neki od problema koje može izazvati neadekvatna prehrana 8

7. Istraživanje 10

7.1. Uvod 10

7.2. Cilj 10

7.3. Ispitanici i metode 10

7.4. Rezultati 11

7.5. Rasprava 24

7.6. Zaključak 26

8. Uloga medicinske sestre u radu sa osnovnoškolskom djecom 27

9. Zaključak 29

10. Literatura 30

Popis slika 31

Prilozi 32

1. Uvod

Uloga prehrane i njezin utjecaj na zdravlje tijekom cijelog života svakog pojedinca od velike je važnosti. Kako bi ljudski organizam održao svoju funkciju i dobro stanje, potrebni su mu određeni hranjivi sastojci bez čije ravnoteže ne bi mogao normalno funkcionirati. U današnje se vrijeme koncepcija zdravih životnih stilova sve više promovira diljem svijeta, a zdrave namirnice nužne za provedbu pravilne prehrane široko su dostupne kao jedno od temeljnih prava i uvjeta koje je potrebno ispuniti kako bi se postigla što je moguće veća razina zdravlja. Ipak, moderan ubrzani način života, kako pojedinaca, tako i cijelih obitelji, pa i društvenih skupina u globalu, rezultirao je sve većim brojem ljudi koji zbog prirode svog posla, obaveza i/ili nedostatka vremena nemaju drugog izbora nego konzumirati barem jedan obrok dnevno izvan kuće. Većina hrane koju konzumiramo dolazi u gotovom ili polugotovom obliku izravno iz prehrambene industrije, koja pod nadzorom multinacionalnih kompanija koristi intenzivan uzgoj namirnica s ciljem povećanja kvantitete nauštrp kvaliteti proizvoda. Kada takvom izvoru prehrambenih proizvoda pribrojimo još i druge faktore kojima smanjujemo kvalitetu našeg odnosa prema hrani i hranjenju, poput preskakanja obroka, hranjenja na brzinu i „s nogu“, možemo zaključiti da se, na žalost, u velikom broju slučajeva ne hranimo zdravo. Takav ubrzan, a ipak sjedilački način života, brza neuravnotežena prehrana i nedostatak kretanja, potencijalni su faktori za razvoj bolesti [1].

Pravilna prehrana u djetinjstvu ključna je za zdravlje u odrasloj dobi. Zbog intenzivnog rasta i razvoja, djeci i mladima potrebna je raznovrsna i energetski uravnotežena prehrana. Takva prehrana povoljno utječe na rast i razvoj, mentalnu i radnu sposobnost te dobru funkciju imunološkog sustava. Budući da na prehranu utječu mnogi vanjski čimbenici, to je vrijeme stvaranja dobrih i loših prehrambenih navika koje određuju buduću kvalitetu prehrane. Pri tome odabir hrane kod djece velikim dijelom ovisi o prehrambenim navikama roditelja, a tek manjim dijelom o drugim čimbenicima. U doba adolescencije, se pak ti odnosi mijenjaju [2].

Osnovne su škole dužne temeljem zakonskih propisa osigurati prehranu svojih učenika, a same uvjete za prehranu učenika u školama moraju osigurati osnivači škola (gradovi, županije). Prema podacima za školsku godinu 2009/2010. u Republici Hrvatskoj registrirano je 875 osnovnih škola koje je pohađalo ukupno 364 378 učenika. Na razini Republike Hrvatske 84 % škola imalo je organiziranu prehranu, unatoč postojećim razlikama među županijama. Svega u deset županija sve škole imaju organiziranu prehranu, dok u nekim županijama samo polovica škola (npr. Splitsko-dalmatinska 46,2 %, Zadarska 51,4 %). Postotak učenika osnovnih škola koji se hrane školskom

prehranom iznosi 56,6 % (206 193 učenika), sa postojećim međužupanijskim razlikama (od 15,6 % do 83,3 %). Uz izuzetak nekoliko jedinica lokalne i regionalne samouprave u Hrvatskoj ne postoje smjernice koje bi se temeljem novih standarda i normativa koristile za izradu jelovnika i organizacijom školske prehrane. Također, nema sustavnog i kontinuiranog nadzora nad kvalitetom prehrane djece u školskim kuhinjama. Sanitarna inspekcija ili same škole šalju gotove obroke na analizu mikrobiološke ispravnosti jednom do četiri puta godišnje, dok se analize obroka na energetsko-nutritivni sastav u pravilu ne rade. Samo neke od škola provode ankete među djecom i njihovim roditeljima o zadovoljstvu školskom prehranom, dok u većini škola roditelji i učenici nisu uključeni u planiranje i unaprjeđenje školske prehrane [3].

Cilj ovog završnog rada jest dobiti uvid učenika sedmih i osmih razreda o razini zadovoljstva školskom kuhinjom. Anketa se povodila u šest osnovnih škola u Međimurskoj županiji, uz dopuštenje samih ravnatelja škole. Prilikom provođenja ankete nije narušena privatnost niti jednog ispitanika, jer je sama anketa bila usmjerena na poštivanje anonimnosti svih ispitanika. Dobiveni rezultati služe u svrhu ovog istraživanja. U istraživanju je sudjelovalo 205 učenika sedmih razreda i 163 učenika osmih razreda.

2. Prehrana

Prehrana je oduvijek bila presudan element opstanka. Hrana označava sve što unosimo u organizam kako bismo nadoknadili utrošenu energiju i/ili stimulirali rast i razvoj organizma, a može biti biljnog i životinjskog podrijetla. Hrana služi rastu, održavanju života, obnavljanju organa i tjelesnim aktivnostima. Ljudski organizam za svoje potrebe crpi iz hrane osnovne sastojke hrane, odnosno hranjive tvari, a to su: bjelančevine, masti, ugljikohidrati, vitamini, minerali i oligoelementi. Voda se također ubraja u hranu, zbog svog univerzalnog značenja za život. Zdrav i uravnotežen jelovnik treba sadržavati odgovarajuće količine svih nabrojenih skupina namirnica. Nekada su naši preci teško dolazili do hrane: bavili su se lovom, sakupljanjem plodova i poljoprivredom. U današnje je doba hrana dostupna gotovo svakome, a izbor je velik. Stoga nam je potrebno znanje o pravilnoj prehrani, koje smo nekada intuitivno imali, a u moru izbora smo ga s vremenom izgubili [4].

Kod školske djece i adolescenata nepravilna prehrana čest je uzrok pretilosti u dječjoj dobi. Brza hrana, grickalice bogate ugljikohidratima, razne slastice bogate šećerima a siromašne pravim hranjivim sastojcima uz pretilost mogu biti uzrok karijesa, te brojnih drugih zdravstvenih problema, pa čak i poremećaja pažnje i ponašanja [5].

Problem može stvoriti i dodatno soljenje i šećerenje hrane, koje također može štetiti zdravlju djece. Pravilna prehrana djece i mladih osnovni je preduvjet za pravilan rast i razvoj, a roditelji bi trebali svojim primjerom potaknuti dijete na usvajanje zdravih prehrambenih navika. Pravilna prehrana s raznovrsnim izborom namirnica, te dostatnom količinom obroka može osigurati pravilan rast i razvoj, osjećaj sitosti i zadovoljstva, dobru tjelesnu kondiciju, mentalne sposobnosti i imunološke funkcije. S obzirom da se prehrambene navike stečene u djetinjstvu nastavljaju i u odraslo doba, važno je djeci pružiti kvalitetnu prehranu i omogućiti usvajanje pravilnih prehrambenih navika, kako kod kuće tako i u školi [6].

3. Djetinjstvo i adolescencija – vrijeme stalnog rasta, razvoja i dozrijevanja organizma

3.1. Djetinjstvo

Djetinjstvo je doba od prve godine života do početka adolescencije. Djecu po uzrastu možemo podijeliti na malu, predškolsku i školsku. Rast je tijekom djetinjstva konstantan, a iako sporiji nego u doba dojenaštva, ni malo manje bitan. U ovom se razdoblju djeca uče i upoznaju sa različitom hranom kao i obrascima ponašanja, te stvaraju preferencije i prehrambene navike. Uključuju se i u organiziranu prehranu polaskom u vrtić ili školu. Na prehranu predškolske i školske djece utječu mnogi vanjski čimbenici, a to je vrijeme stvaranja dobrih i loših prehrambenih navika koje određuju buduću kakvoću prehrane. Stoga se prehranu u ovom razdoblju života djeteta treba promatrati kompleksno: medicinsko-nutricionistički, odgojno i socijalno-ekonomski. Interes ovog rada temelji se upravo na kvaliteti prehrane u školskoj kuhinji koju konzumiraju djeca [4].

3.2. Adolescencija

Adolescencija je razdoblje praćeno mnogim psihičkim i fizičkim promjenama do kojih dolazi u osjetljivom razdoblju između djetinjstva i zrelosti. Adolescenciju dijelimo na razdoblje predadolescencije (10 - 13 god), period rane adolescencije (13 - 16 god) i period kasne adolescencije (17 – 21 god). Ovo je razdoblje obilježeno ponovnim naglim i intenzivnim rastom i razvojem. Velik utjecaj na prehranu adolescenata ima društvo vršnjaka, a podložnost modi i novostečena sloboda u izboru namirnica često vodi neprimjerenim navikama hranjenja. Mnogim se istraživanjima pokazalo se da adolescenti najčešće preskaču zajutrak, unose manje mlijeka, voća i povrća, a unose velike količine grickalica i proizvoda bogatih mastima i gaziranih pića. Za ovo razdoblje života karakteristična je zaokupljenost osobnim izgledom te tjelesnom masom, pogotovo kod djevojčica. Zbog svih psihofizičkih promjena upravo se u ovom razdoblju najlakše razvijaju poremećaji u prehrani kao što su anoreksija i bulimija. Prosječno pubertet u djevojčica započinje u desetoj ili jedanaestoj godini, a u dječaka u dvanaestoj ili trinaestoj godini i traje dvije i pol godine. To je razdoblje promjena, diferencijacija u tjelesnim karakteristikama (kostur, masa i masno tkivo) između spolova. U ovom razdoblju ljudskog života, energetske i nutritivne potrebe čovjeka su najveće. Potrebe adolescenata variraju jer ovise o postojećem rastu i razvoju, veličini

tijela i tjelesnoj aktivnosti. Dječaci imaju izuzetno veliku potrebu za energijom, jer rastu brže nego djevojčice i razvija im se veća masa mišićnog tkiva [4].

4. Energetske i nutritivne potrebe školske djece i adolescenata

Dnevne energetske potrebe školske djece i adolescenata ovise o više čimbenika, od kojih je uz bazične fiziološke potrebe veoma značajna razina tjelesne aktivnosti, te mnogi drugi okolišni faktori. U razdoblju rasta i razvoja posebno je potrebno voditi računa o potrebama za energijom i hranjivim tvarima. Ako prehranom dugoročno unosimo premalo ili previše energije ili hranjivih tvari, zdravlje djece i mladih može biti ugroženo. Uravnotežen unos energije i hranjivih tvari nužan je da bi prehrana bila pravilna. To podrazumijeva balansiran unos makronutrijenata i mikronutrijenata. Makronutrijentima valja zadovoljiti potrebe organizma za energijom, te tvarima nužnima za izgradnju, održavanje funkcije i regeneraciju organizma. Mikronutrijenti imaju funkciju podjednaku makronutrijentima u smislu zadovoljavanja potrebe za tvarima nužnima za izgradnju, održavanje funkcije i regeneraciju organizma, ali nemaju značajnu energetsku vrijednost. Čine ih različiti spojevi koji se u organizam unose u vrlo malim količinama [1].

Djeca školske dobi i adolescenti u pravilu su uključena u obrazovni sustav, a za uspješnost i razinu koncentracije tijekom obrazovanja vrlo je važna zdrava i pravilna prehrana.

Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske izdalo je „Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama“ [7]. Tablica 4.1. prikazuje preporučeni dnevni energetski unosi za djecu i mlade prema pojedinim dobnim skupinama i spolu, a odnose se na djecu i mlade s normalnom tjelesnom masom i visinom koja su izložena umjerenoj tjelesnoj aktivnosti [7].

Preporučeni dnevni energetski unos za djecu od 7-18 godina s umjerenom dnevnom tjelesnom aktivnošću				
Dob djeteta	**Preporučeni dnevni unos energije**			
	Dječaci		**Djevojčice**	
	Kcal/dan	kJ/dan	kcal/dan	kJ/dan
7- 9	1970	8242	1740	7280
10 -13	2220	9288	1845	7719
14 -18	2755	11527	2110	8828

Tablica 4.1. Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnoj školi,
Izvor: Rajko Ostojić i suradnici, Zagreb, 2013.

5. Utjecaj roditelja i okoline na prehranu školske djece i adolescenata

Nova istraživanja pokazuju da sklonost prema određenoj hrani kod male djece može biti povezana s rizikom od pretilosti kasnije u životu. Roditelji i skrbnici mogu utjecati na sklonost prema određenoj hrani, a ovdje ćemo opisati neke strategije koje mogu biti korisne i one koje mogu imati suprotan učinak.

Nova istraživanja ukazuju da roditelji (staratelji) mogu izravno ili neizravno utjecati na sklonost djeteta prema određenoj hrani, što opet utječe na energijski unos. Istraživanje koje je obuhvatilo djecu u dobi kada prelaze na čvrstu hranu pa do polaska u osnovnu školu (pet ili šest godina starosti) ukazuje da prehrambene navike usvojene u ranoj dobi utječu na izbor hrane tijekom cijelog života. Roditelji mogu snažno utjecati na izbor dječje hrane jer imaju pojačanu kontrolu nad dječjim aktivnostima u toj dobi, a vanjski utjecaji, poput škole i vršnjaka, obično su minimalni. Nakon što djeca krenu u školu, većina je već razvila svoje prehrambene sklonosti (volim ili ne volim) tako da je uvođenje promjena u prehranu znatno teže. Pozitivan utjecaj

roditelja je od vitalnog značaja za usvajanje zdravih životnih navika kod njihove djece u ranoj dobi [8].

Djecu od najranije dobi (dječji vrtići i osnovne škole) treba upoznavati s činjenicama koje se odnose na hranu i zdravlje te na donošenje pravilnih odluka o odabiru prehrambenih namirnica u vlastitoj prehrani. Time se kod djeteta stvara navika preuzimanja odgovornosti za vlastito zdravlje. Suvremeni način života svakodnevno utječe na njegovu kvalitetu, ali i na način prehrane. Sve lošije prehrambene navike posljedica su nedostatka vremena i dinamike života pri čemu se hrana uglavnom konzumira izvan doma. Iako ljudi općenito dosta znaju o načinu poboljšanja prehrambenih navika, važno je to znanje usvojiti i primijeniti u svakodnevnom životu [8].

5.1. Sklonosti u ranom djetinjstvu

Dojenčad ima urođenu sklonost prema nekim okusima i nesklonost prema ostalima. Tek rođena djeca preferiraju hranu slatkog okusa i odbijaju hranu gorkog okusa. Takve se sklonosti mogu tumačiti kao vrstu evolucijskog mehanizma, zbog činjenice da je u prošlosti slatki okus implicirao izvor energije (kalorijska vrijednost), dok je gorki okus mogao značiti da je takva hrana potencijalno otrovna. Pretpostavke određenih znanstvenika govore da djeca gorki okus počinju prihvaćati u dobi od dva tjedna do šestog mjeseca života. U procesu odrastanja, djeca mogu pokazivati odbojnost prema nekim okusima, pa čak i odbijati kušanje novih vrsta hrane. Takva se pojava, odnosno nesklonost za kušanje nove hrane naziva neofobija. U šestom je mjesecu djetetova života neofobija na najnižoj razini, te je stoga važno u to vrijeme djecu upoznavati s novim okusima, što će kasnije utjecati na djetetove preferencije i izbor hrane [8].

5.2. Mehanizmi koji pomažu u usmjeravanju djece prema zdravim prehrambenim navikama

Usmjeravanje djece raznovrsnoj prehrani i zdravim prehrambenim navikama može biti izazovan zadatak mnogim roditeljima. Ne postoji jedinstven recept za uspjeh u takvoj misiji, pa stoga postoji puno načina na koji se pristupa toj vrsti zadatka. Dio roditelja svojoj djeci daje isključivo ono što ona žele da ih smire, drugi djeci uskraćuju hranu intenzivnog slatkog okusa i inzistiraju na prehrani temeljenoj na voću i povrću i bogatoj hranjivim sastojcima, te ih nakon što pojedu takvu hranu nagrađuju. Nova istraživanja pokušavaju odgovoriti na pitanje što roditelji trebaju učiniti da bi potaknuli zdrave prehrambene navike kod djece koje se u odrasloj dobi neće

mijenjati. Ona pokazuju da bi takve vrste ponašanja roditelja zapravo mogle uzrokovati kontraefekt i potaknuti razvoj nezdravih prehrambenih navika, što bi moglo dovesti do problema kroz odrastanje i životu u konačnici.

Roditelji u nekim slučajevima svojoj djeci uskraćuju vrlo ukusnu, a često i energijski bogatu hranu s pretpostavkom da će djeca, u nedostatku prvoga, odabrati zdravije namirnice. Ipak, uskraćivanje određenih vrsta hrane kod djece obično povećava njihovu želju baš za tim jelima. Studije su pokazale da su djeca kojima je unos određene hrane bio ograničen, imala veću vjerojatnost za povećan indeks tjelesne mase kasnije u životu. Ograničenja utječu na djecu i na način da jedu onda kad nisu gladna, a imaju priliku pojesti nešto što im inače nije dostupno. Stoga je vrlo važno naučiti djecu samoregulaciji, osluškivanju svojih tjelesnih i unutarnjih znakova gladi i sitosti. Zlatno je pravilo u svemu, a pogotovo prehrani – umjerenost. Čak i umjereno ograničavanje neke hrane može biti korisno. Djeca, čiji roditelji umjereno ograničavaju određenu vrstu hrane, unose manje kalorija od djece čiji roditelji potpuno uskraćuju neku vrstu hrane, ili je uopće ne ograničavaju.

Pritisak na unos određene vrste hrane je uz ograničavanje i uskraćivanje, jedan od mehanizama kojima roditelji često pribjegavaju, a također može na kraju dati negativan rezultat. Pritisak se povezuje s manjom tjelesnom težinom i većom izbirljivošću u prehrani, te se smatra da pritisak roditelja na djecu da jedu određenu vrstu hrane također može doprinijeti usvajanju loših prehrambenih navika i onemogućiti razvoj mehanizma samoregulacije osjećaja gladi i sitosti.

Još jedan način na koji roditelji pokušavaju utjecati na prehranu djece je nagrađivanje. Ono je u principu dobar način usmjeravanja djece pravilnoj prehrani, ali samo u slučaju kad nagrada ne podrazumijeva hranu, već neprehrambene poticaje. I pohvala je dobar oblik nagrade [9].

6. Neki od problema koje može izazvati neadekvatna prehrana

Mogući zdravstveni problemi u razvoju djeteta a koji su usko povezani s prehranom su pretilost, pothranjenost, nedostatak željeza, zubni karijes, alergije, hiperaktivnost, razvoj koštanog sustava, kardiovaskularni status, probavne smetnje, anemija.

Pretilost je složeno stanje na koje utječu i genetika i čimbenici iz okoline. Za odrasle je karakterizirana kao indeks tjelesne mase (BMI) ≥ 30 kg/m2, dok je prekomjerna tjelesna težina od 25-29,9 kg/m2. Kod djece se prekomjerna tjelesna težina i pretilost definiraju pomoću ljestvice rasta i prilagođavanja BMI. Trenutno u Europi, jedno od petero djece ima prekomjernu tjelesnu težinu ili je pretilo. Ta djeca imaju povećan rizik od razvoja kroničnih bolesti kao što su bolesti srca i dijabetes. Geni određuju sklonost da postanemo pretili, a prehrana i tjelesna aktivnost mogu

biti odlučujuće u kojoj mjeri će se pretilost razviti. Osim toga, veliki utjecaj na izbor hrane ima okolina. Hipertenzija nastaje uz druge faktore rizika, kao što je nezdrava prehrana s unošenjem previše kalorija i soli. Kad se ona javi dječjem uzrastu, pridonosi većem pobolijevanju i smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti u odrasloj dobi. Preventivne mjere moraju biti poduzete u ranoj dječjoj dobi. Za to je potreban angažman stručnjaka u određenim područjima i angažman šire društvene zajednice. Povećani unos soli u organizam predstavlja rizični čimbenik za razvoj kardiovaskularnih bolesti te pojavu hipertenzije već u adolescentnoj dobi, kao i nastanak drugih kroničnih nezaraznih bolesti. Analizom cjelodnevnih obroka populacije djece između 7 i 15 godina utvrđen je prosječni dnevni unos soli oko 9 grama. Gotovo polovica soli (42-49%) unosi se konzumiranjem kruha i pekarskih proizvoda. Suhomesnati proizvodi su isto tako bitni izvor soli, a njihova konzumacija je značajna i u kontinentalnom dijelu (65,6%) i u priobalnom području Hrvatske (51,7%). Prehrambene navike također ukazuju i na učestalost potrošnje slanih grickalica u školske djece u ispitivanim područjima. U prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti prema preporukama SZO dnevni unos soli ne bi smio biti veći od 5 g/dan (< 2g Na).

Prehrambene navike i životni stil imaju bitnu ulogu u nastanku i progresiji pojedinih kroničnih bolesti. Prevalencija kroničnih nezaraznih bolesti u svijetu ubrzano raste te se očekuje da će do 2020. godine narasti do 57%. Gotovo polovica smrti od ukupnih kroničnih bolesti otpada na kardiovaskularne bolesti. U Hrvatskoj njihov udio u mortalitetu iznosi 53%. U svijetu godišnje od srčanog i moždanog udara umre oko 12 milijuna ljudi, a od posljedica povišenog krvnog tlaka i ostalih bolesti srca umre oko 4 milijuna ljudi [10].

7. Istraživanje

7.1. Uvod

Prehrana igra veliku ulogu u životu svakog pojedinca, a njezin utjecaj na zdravlje od velike je važnosti. Rast i razvoj nešto je najbitnije kroz što se prolazi u djetinjstvu, pa bi tako i sama prehrana u tom razdoblju rasta i razvoja morala biti što raznovrsnija i energetski uravnotežena. Roditelji imaju veliki utjecaj na usvajanje prehrambenih navika kod djece, no ni vanjske čimbenike ne smijemo ostaviti po strani, škole također imaju veliki utjecaj na prehranu kod djece. Sve te polemike i dileme nagnale su me na istraživanje koliko su zapravo sama djeca danas svjesna što je zdrava prehrana i u kolikoj su mjeri zadovoljni sa prehranom u školskim kuhinjama.

7.2. Cilj

Ciljevi istraživanja koje ću prikazati u radu su:

1. Kako učenici percipiraju svoje tijelo i u kolikoj je mjeri zastupljena razlika spram spolova
2. Smatraju li da su dovoljno informirani o važnosti zdrave prehrane
3. Koliko obroka dnevno konzumiraju školskim danom
4. Koji postotak njih se hrani u školskoj kuhinji
5. Koju vrstu mesa i obroka najviše vole konzumirati u školskoj kuhinji
6. Smatraju li da bi riba i voće morali biti zastupljeniji na školskom jelovniku
7. Jesu li zadovoljni sa veličinom porcija u školskoj kuhinji
8. Smatraju li da je hrana u školskoj kuhinji zdrava i dovoljno raznovrsna
9. Analiza podataka

7.3. Ispitanici i metode

Istraživanje za potrebe ovog rada, provodilo se u 5. i 6. mjesecu 2019. godine na području Međimurske županije. Anketni upitnik putem interneta ispunjavali su učenici sedmih i osmih

razreda Osnovne škole Belica, I. Osnovne škole Čakovec, II. Osnovne škole Čakovec, III. Osnovne škole Čakovec, Osnovne škole Domašinec i Osnovne škole „Petar Zrinski“ Šenkovec. Zbog maloljetnosti ispitanika dobiveno je odobrenje za provođenje ankete od strane ravnatelja, a sami se rezultati koriste za izradu isključivo i samo za potrebe ovog završnog rada. Poštivana je privatnost i anonimnost svih ispitanika koji su sudjelovali u ovom istraživanju. Istraživanje se provodilo pomoću osmišljene ankete izrađene putem Google Obrasca na satovima informatike. Anketa se sastoji od 20 pitanja: 14 pitanja zatvorenog tipa (pitanja sa ponuđenim odgovorima, te se ispitanik odlučuje za jedan od njih), te 6 pitanja otvorenog tipa (pitanja u kojima ispitanik sasvim prirodno i spontano oblikuje odgovore svojim riječima onako kako njemu najviše odgovara). Od skupnih 20 pitanja imamo 4 općenita pitanja vezana uz odabir škole koju pohađaju, dob, spol i odabir razreda. Sljedećih je 5 pitanja vezano uz samopercepciju pojedinca, dok se ostatak pitanja odnosi na zadovoljstvo učenika samom prehranom u školskoj kuhinji. U prosijeku je ispunjavanje ankete trajalo 5 minuta. U istraživanju je sveukupno sudjelovalo 368 učenika, 7. i 8. razreda.

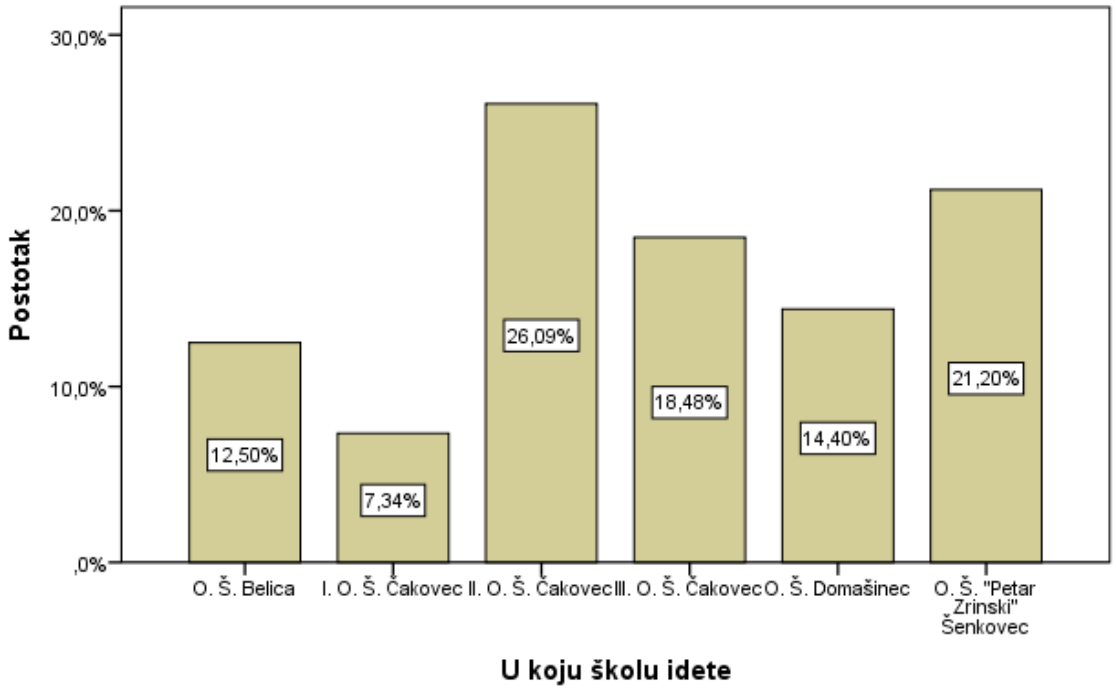
7.4. Rezultati

		N	%
U koju školu idete	O. Š. Belica	46	12,5%
	I. O. Š. Čakovec	27	7,3%
	II. O. Š. Čakovec	96	26,1%
	III. O. Š. Čakovec	68	18,5%
	O. Š. Domašinec	53	14,4%
	O. Š. "Petar Zrinski" Šenkovec	78	21,2%
	Ukupno	**368**	**100,0%**

Tablica 7.4.1. *Prikaz postotka anketiranih učenika po školama*

Izvor: Vlastiti rad

Pogledaju li se podatci za promatrane škole iz **Tablice 7.4.1.** *može se uočiti kako 12,5% pohađa O. Š. Belica, 7,3% pohađa I. O. Š. Čakovec, 26,1% pohađa II. O. Š. Čakovec, 18,5% pohađa III. O. Š. Čakovec, 14,4% pohađa O. Š. Domašinec, dok 21,2% pohađa O. Š. "Petar Zrinski" Šenkovec.*



Slika 7.4.1. Prikaz postotka anketiranih učenika
Izvor: Vlastiti rad

N	Valjanih	367
	Nedostaje	1
$\bar{x}$		13,72
Sd		,747
Min		10
Max		16

Tablica 7.4.2. *Dob*
Izvor: Vlastiti rad

Iz **Tablice 7.4.2.** *može se uočiti kako prosječna dob iznosi 13,72 godina uz prosječno odstupanje 0,747 godinu, minimalna dob je 10 godina dok je maksimalna vrijednost 16 godina.*

		N	%
Razred	7.	205	55,7%
	8.	163	44,3%
	Ukupno	368	100,0%

Tablica 7.4.3. *Razred*
Izvor: Vlastiti rad

Pogledaju li se promatrani razredi iz **Tablice 7.4.3.** *može se uočiti kako 55,7% pohađa 7. razred, dok 44,3% pohađa 8. razred*

		N	%
Spol	M	171	46,5%
	Ž	197	53,5%
	Ukupno	368	100,0%

Tablica 7.4.4. *Spol*
Izvor: Vlastiti rad

Iz **Tablice 7.4.4.** *može se uočiti kako je 46,5% ispitanika muškog spola dok je 53,5% ispitanika ženskog spola.*

		Visina	Težina
N	Valjanih	367	360
	Nedostaje	1	8
$\bar{x}$		168,03	58,60
Sd		8,510	12,449
Min		142	31
Max		195	100

Tablica 7.4.5. *Prikaz prosječnih pokazatelja za visinu i težinu*
Izvor: Vlastiti rad

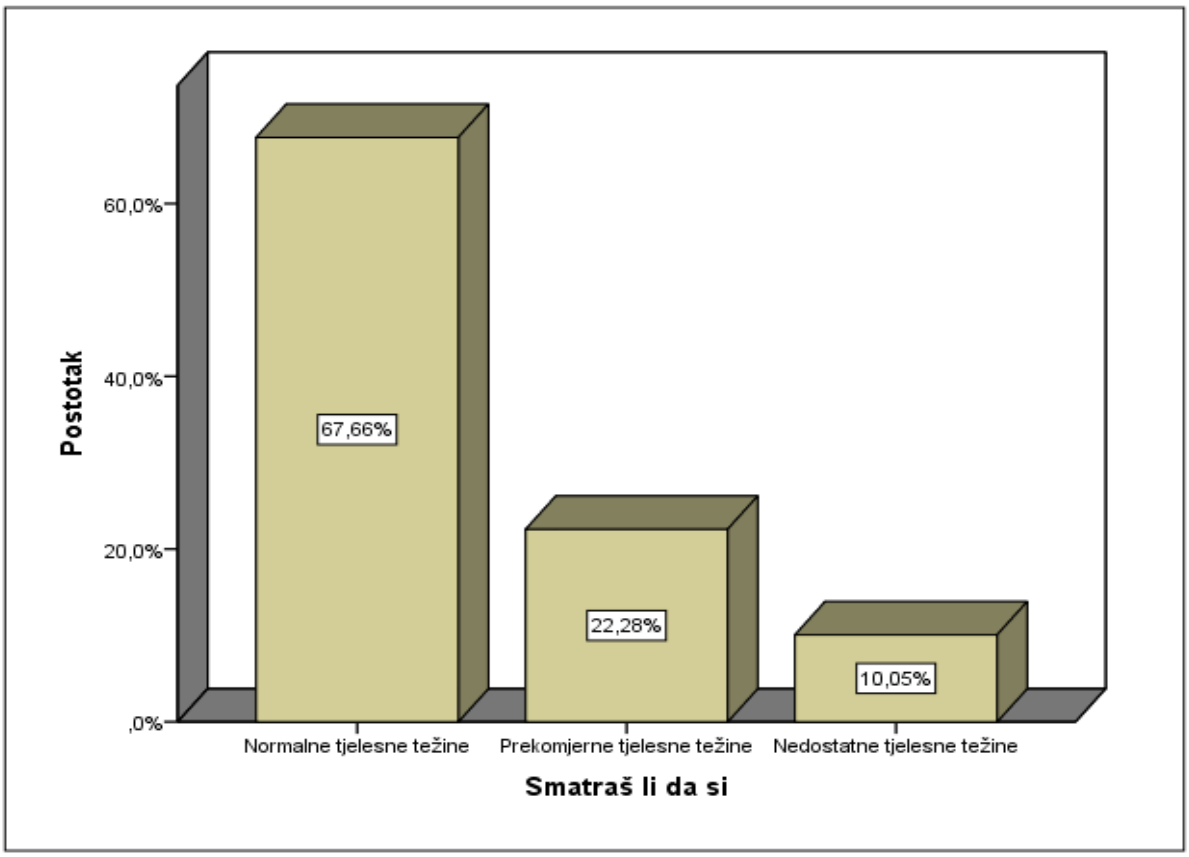
Iz **Tablice 7.4.5.** *može se uočiti kako prosječna visina iznosi 168,03 centimetara uz prosječno odstupanje 8,510, minimalna visina je 142 dok je maksimalna visina 195 centimetara.*

Nadalje, prosječna težina iznosi 58,60 kilograma uz prosječno odstupanje 12,449 kilograma minimalna visina je 31 dok je maksimalna visina 100 kilograma.

			Spol		Ukupno
			M	Ž	
Smatraš li da si	Normalne tjelesne težine	N	116	133	249
		%	67,8%	67,5%	67,7%
	Prekomjerne tjelesne težine	N	35	47	82
		%	20,5%	23,9%	22,3%
	Nedostatne tjelesne težine	N	20	17	37
		%	11,7%	8,6%	10,1%
Ukupno		N	171	197	368
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Tablica 7.4.6. *Postotni odgovori s obzirom na spol ispitanika*
Izvor: Vlastiti rad

Iz **Tablice 7.4.6.** *kod pitanja smatraš li da si može se uočiti kako je 67,7% normalne tjelesne težine, 22,3% je prekomjerne tjelesne težine, dok je 10,1% nedostatne tjelesne težine, iz prikazanih postotaka može se uočiti kako nisu evidentirane značajnije razlike s obzirom na spol ispitanika.*



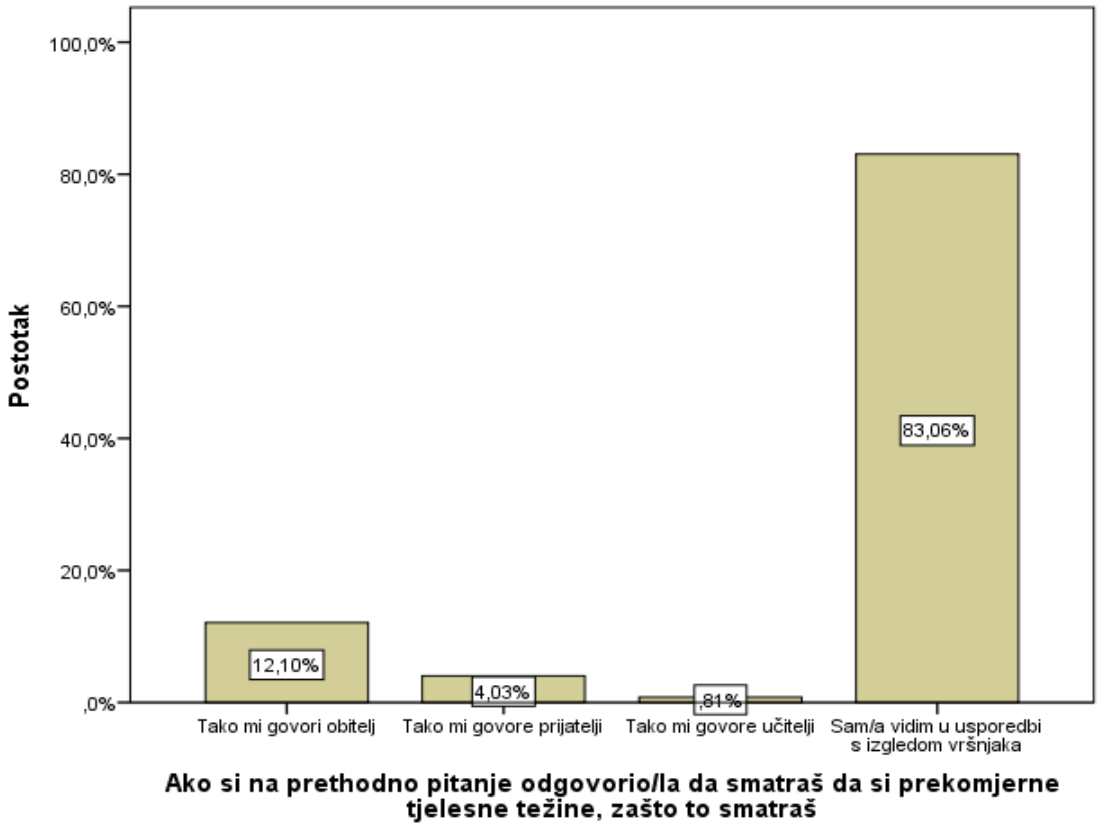
Slika 7.4.2. Postotni prikaz odgovora na pitanje „Smatraš li da si“
Izvor: Vlastiti rad

		N	%
Ako si na prethodno pitanje odgovorio/la da smatraš da si prekomjerne tjelesne težine, zašto to smatraš	Tako mi govori obitelj	15	12,1%
	Tako mi govore prijatelji	5	4,0%
	Tako mi govore učitelji	1	0,8%
	Sam/a vidim u usporedbi s izgledom vršnjaka	103	83,1%
	Ostalo	0	0,0%
	Ukupno	124	100,0%

Tablica 7.4.7. *Prikaz odgovora na pitanje „ako si na prethodno pitanje odgovorio/la da smatraš da si prekomjerne tjelesne težine, zašto to smatraš“*

Izvor: Vlastiti rad

Tablica 7.4.7. *Kod pitanja „ako si na prethodno pitanje odgovorio/la da smatraš da si prekomjerne tjelesne težine, zašto to smatraš“ može se uočiti kako 12,1% navodi tako mi govori obitelj, 4,0% navodi tako mi govore prijatelji, 0,8% navodi tako mi govore učitelji, 83,1% navodi sam/a vidim u usporedbi s izgledom vršnjaka.*



Slika 7.4.3. Postotni prikaz odgovora ispitanika kod pitanja o prekomjernoj tjelesnoj težini

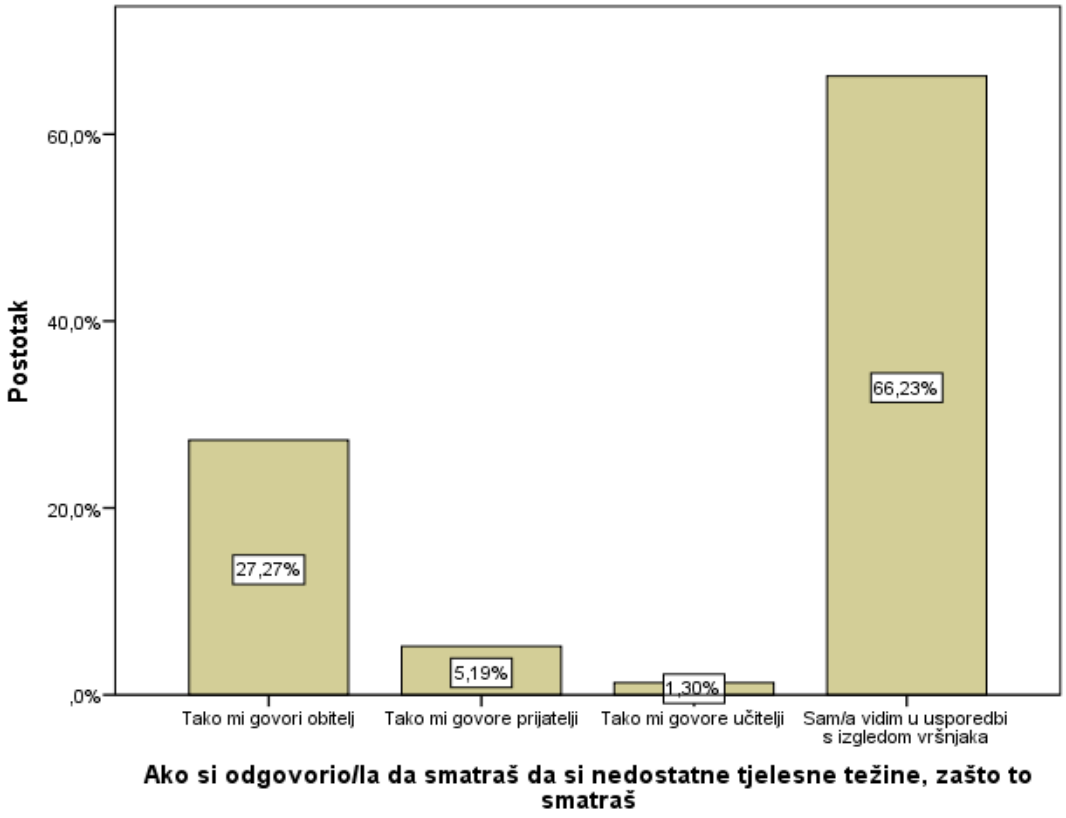
Izvor: Vlastiti rad

		N	%
Ako si odgovorio/la da smatraš da si nedostatne tjelesne težine, zašto to smatraš	Tako mi govori obitelj	21	27,3%
	Tako mi govore prijatelji	4	5,2%
	Tako mi govore učitelji	1	1,3%
	Sam/a vidim u usporedbi s izgledom vršnjaka	51	66,2%
	Ostalo	0	0,0%
	Ukupno	77	100,0%

Tablica 7.4.8. *Prikaz odgovora na pitanje „Ako si odgovorio/la da smatraš da si nedostatne tjelesne težine, zašto to smatraš“*

Izvor: Vlastiti rad

Nadalje, kod pitanja ako si odgovorio/la da smatraš da si nedostatne tjelesne težine, zašto to smatraš iz **Tablice 7.4.8.** *možemo iščitati kako 27,3% navodi tako mi govori obitelj, 5,2% navodi tako mi govore prijatelji, 1,3% navodi tako mi govore učitelji, dok 66,2% navodi sam/a vidim u usporedbi s izgledom vršnjaka.*

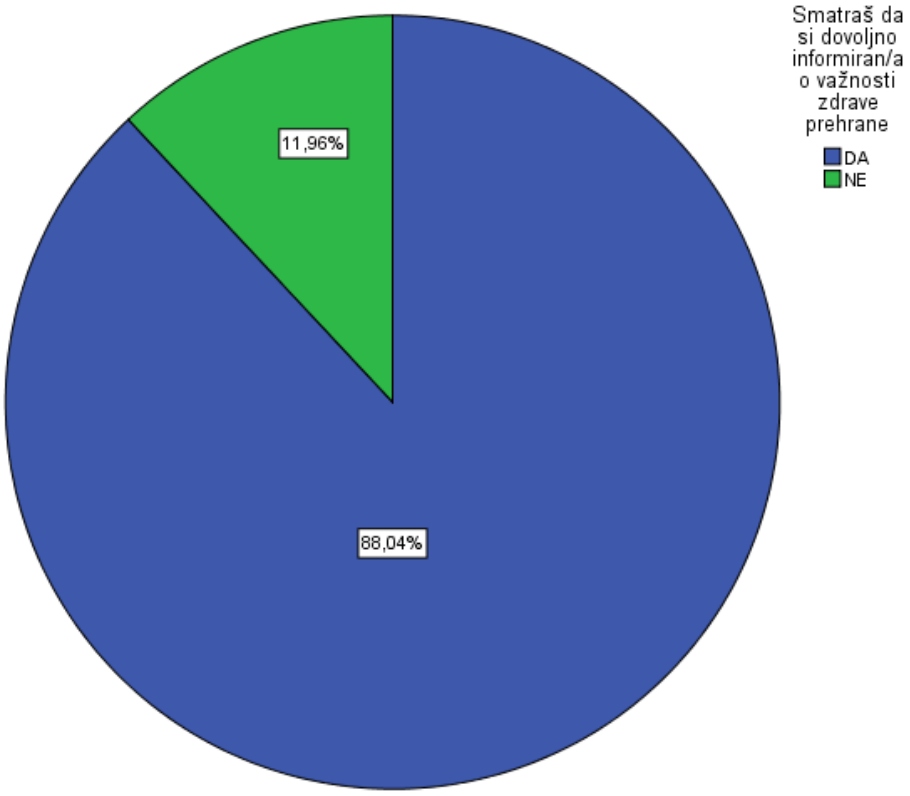


Slika 7.4.4. Postotni prikaz odgovora ispitanika kod pitanja o nedostatnoj tjelesnoj težini
Izvor: Vlastiti rad

		N	%
Smatraš da si dovoljno informiran/a o važnosti zdrave prehrane	DA	324	88,0%
	NE	44	12,0%
	Ukupno	368	100,0%

Tablica 7.4.9. *Prikaz postotka informiranosti učenika o zdravoj prehrani*
Izvor: Vlastiti rad

Tablica 7.4.9. *Kod pitanja smatraš da si dovoljno informiran/a o važnosti zdrave prehrane može se uočiti kako 88,0% ispitanika navodi da, dok 12,0% navodi ne.*



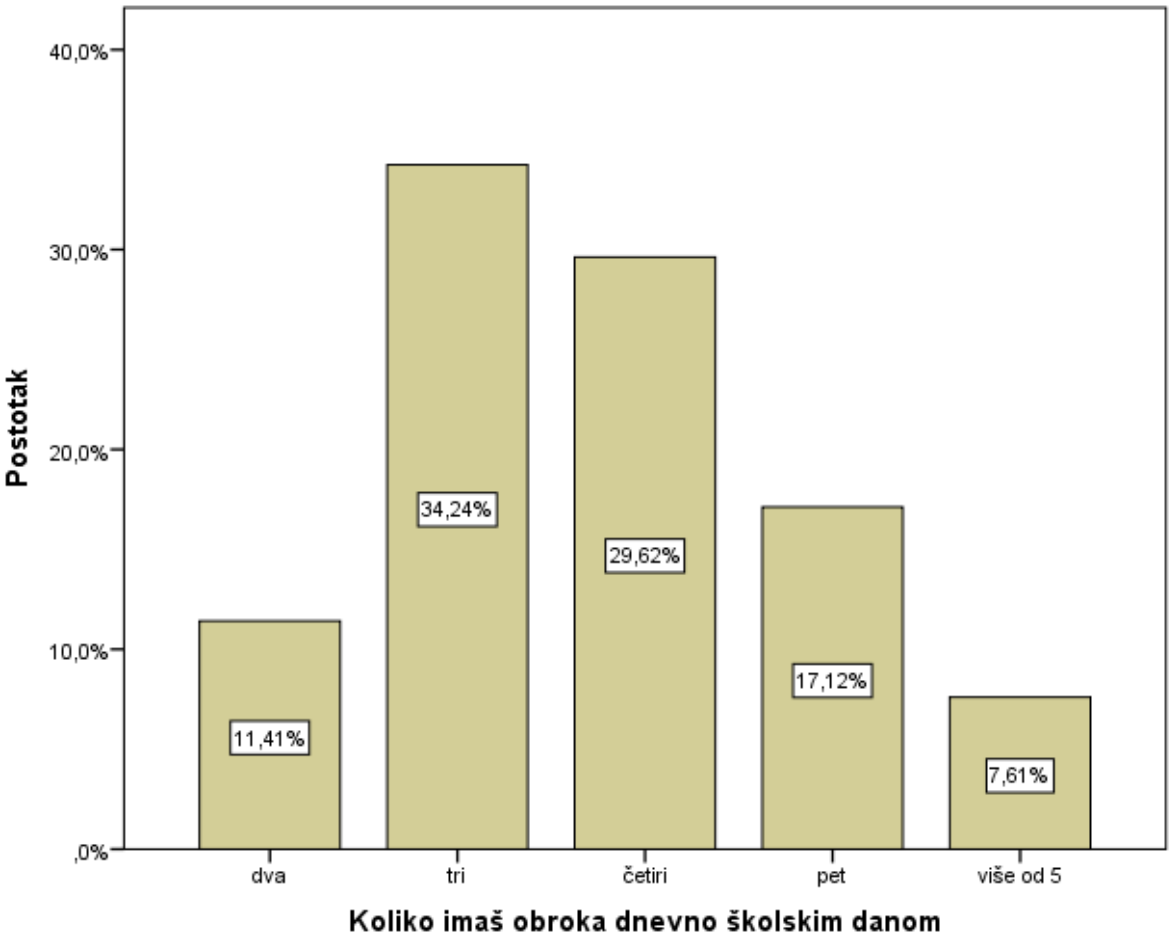
Slika 7.4.5. Prikaz postotka informiranosti učenika o zdravoj prehrani
Izvor: Vlastiti rad

			Spol		Ukupno
			M	Ž	
Koliko imaš obroka dnevno školskim danom	dva	N	22	20	42
		%	12,9%	10,2%	11,4%
	tri	N	50	76	126
		%	29,2%	38,6%	34,2%
	četiri	N	61	48	109

		%	35,7%	24,4%	29,6%
	pet	N	25	38	63
		%	14,6%	19,3%	17,1%
	više od 5	N	13	15	28
		%	7,6%	7,6%	7,6%
Ukupno		N	171	197	368
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Tablica 7.4.10. *Prikaz odgovora o broju dnevnih obroka školskim danom*
Izvor: Vlastiti rad

Tablica 7.4.10. *Kod pitanja koliko imaš obroka dnevno školskim danom 11,4% ispitanika navodi dva, 34,2% navodi tri, 29,6% navodi četiri, 17,1% navodi pet, dok 7,6% navodi više od 5.*

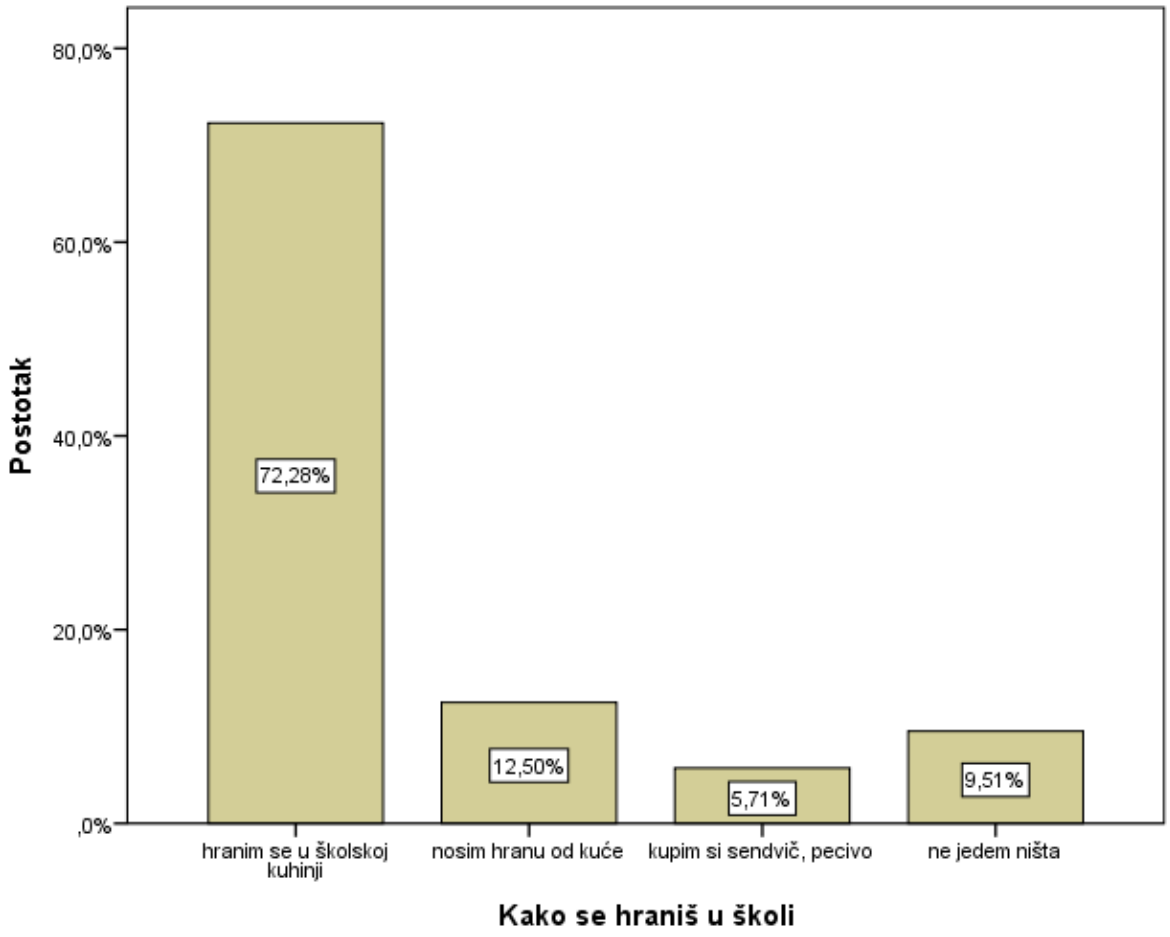


Slika 7.4.6. Postotni prikaz broja dnevnih obroka školskim danom
Izvor: Vlastiti rad

		N	%
Kako se hraniš u školi	hranim se u školskoj kuhinji	266	72,3%
	nosim hranu od kuće	46	12,5%
	kupim si sendvič, pecivo	21	5,7%
	ne jedem ništa	35	9,5%
	Ukupno	368	100,0%

Tablica 7.4.11. *Postotni prikaz načina prehrane učenika*
Izvor: Vlastiti rad

Tablica 7.4.11. *Kod pitanja kako se hraniš u školi 72,3% navodi kako se hrani u školskoj kuhinji, 12,5% nosi hranu od kuće, 5,7% kupi si sendvič, pecivo, dok 9,5% ne jede ništa.*

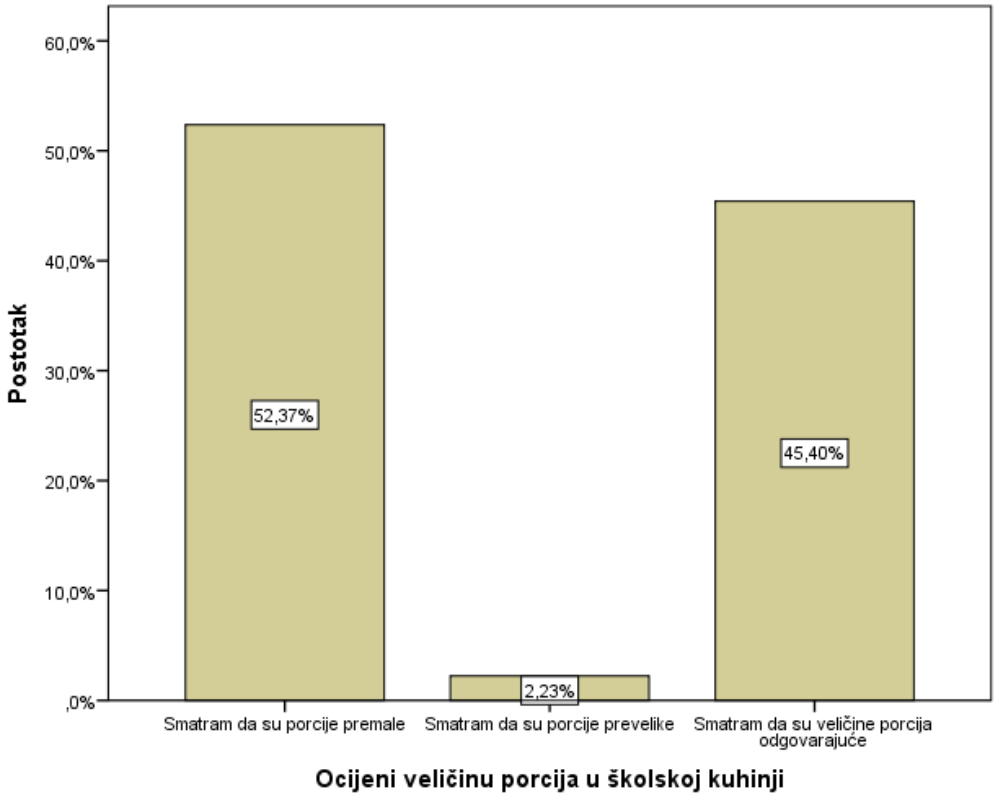


Slika 7.4.7. Postotni prikaz načina prehrane učenika
Izvor: Vlastiti rad

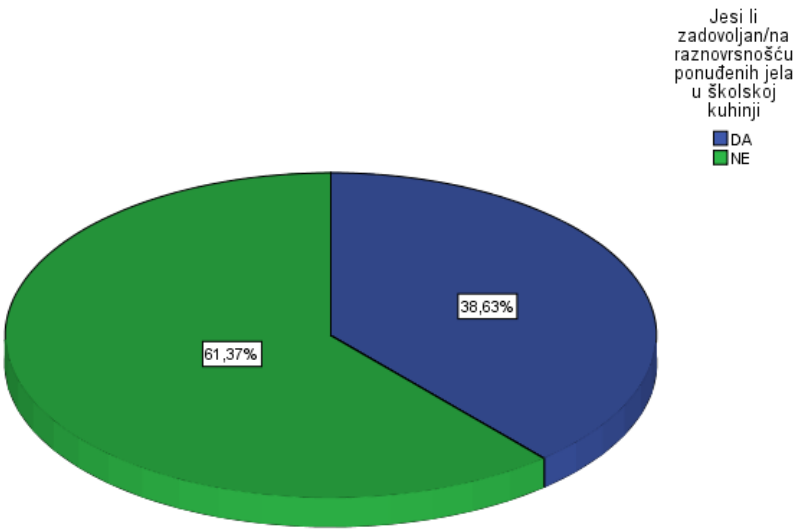
		N	%
Jesi li gladan/na za vrijeme nastave	ponekad	200	54,3%
	često	97	26,4%
	nisam	71	19,3%
	Ukupno	368	100,0%
Ocijeni veličinu porcija u školskoj kuhinji	Smatram da su porcije premale	188	52,4%
	Smatram da su porcije prevelike	8	2,2%
	Smatram da su veličine porcija odgovarajuće	163	45,4%
	Ukupno	359	100,0%
Jesi li zadovoljan/na raznovrsnošću ponuđenih jela u školskoj kuhinji	DA	141	38,6%
	NE	224	61,4%
	Ukupno	365	100,0%

Tablica 7.4.12. *Prikaz zadovoljstva učenika o ponudi hrane u školskoj kuhinji*
Izvor: Vlastiti rad

Tablica 7.4.12. *Kod pitanja jesi li gladan/na za vrijeme nastave 54,3% navodi ponekad, 26,4% navodi često, dok 19,3% navodi nisam, kod pitanja ocijeni veličinu porcija u školskoj kuhinji 52,4% smatra da su porcije premale, 2,2% smatra da su porcije prevelike, dok 45,4% smatra da su veličine porcija odgovarajuće, kod pitanja jesi li zadovoljan/na raznovrsnošću ponuđenih jela u školskoj kuhinji 38,6% navodi da dok 61,4% navodi ne.*



Slika 7.4.8. Prikaz postotno ocjenjenih veličina porcija
Izvor: Vlastiti rad

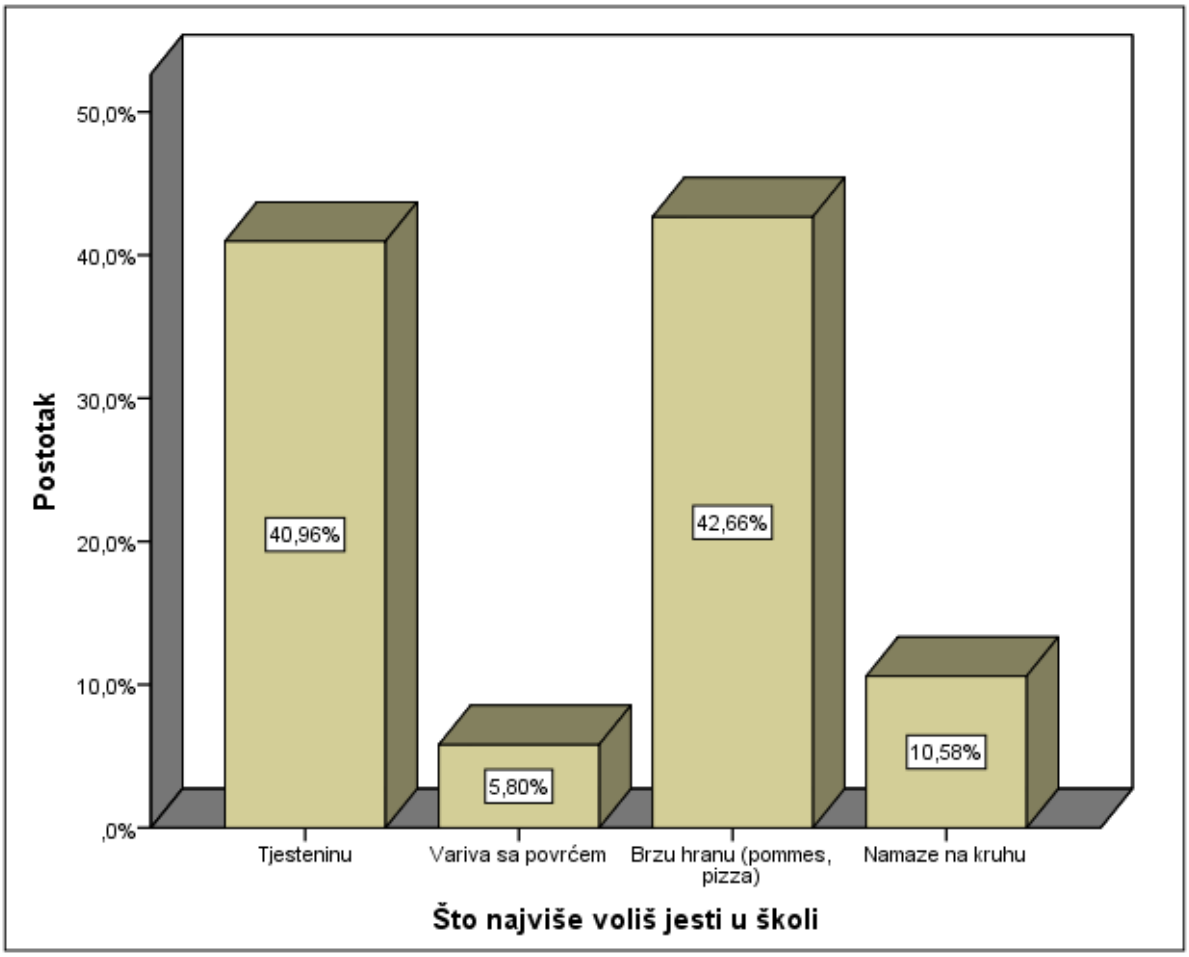


Slika 7.4.9. Postotni prikaz zadovoljstva raznovrsnošću ponuđenih jela u školskoj kuhinji
Izvor: Vlastiti rad

		N	%
Što najviše voliš jesti u školi	Tjesteninu	120	41,0%
	Variva sa povrćem	17	5,8%
	Brzu hranu (pommes, pizza)	125	42,7%
	Namaze na kruhu	31	10,6%
	Ostalo	0	0,0%
	Ukupno	293	100,0%

Tablica 7.4.13. *Postotni prikaz najomiljenijih obroka u školskoj kuhinji*
Izvor: Vlastiti rad

Tablica 7.4.13. *Kod pitanja što najviše voliš jesti u školi može se uočiti kako 41,0% ispitanika navodi tjesteninu, 5,8% navodi variva sa povrćem, 42,7% navodi brzu hranu (pommes, pizza), 10,6% navodi namaze na kruhu.*



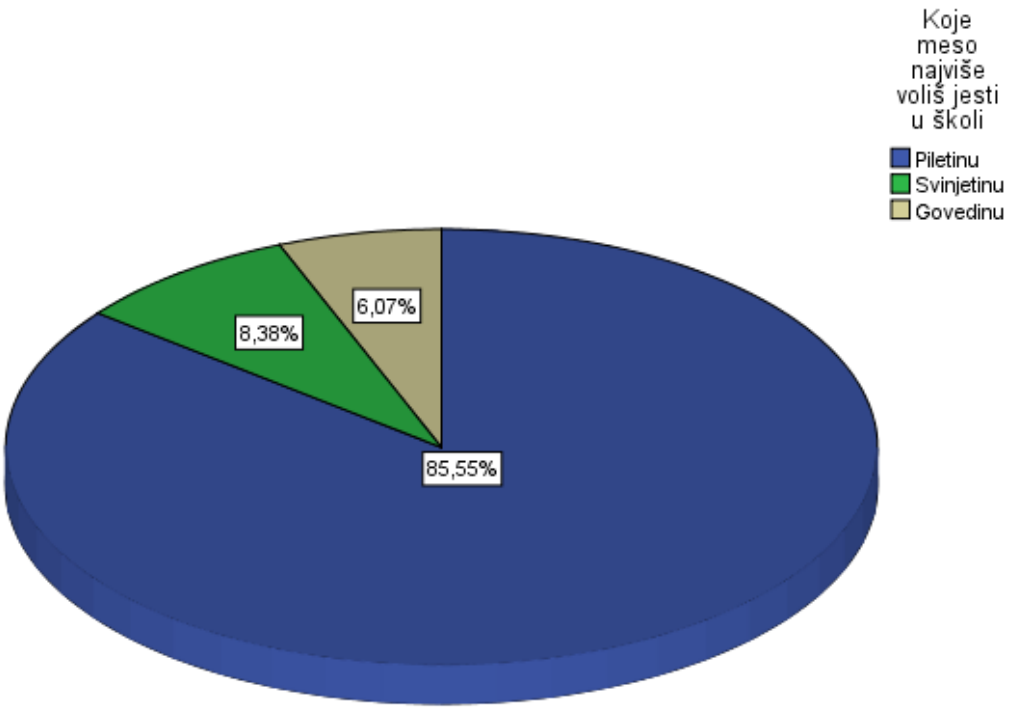
Slika 7.4.10. Postotni prikaz najomiljenijih obroka u školskoj kuhinji
Izvor: Vlastiti rad

		N	%
Koje meso najviše voliš jesti u školi	Piletinu	296	85,5%
	Svinjetinu	29	8,4%
	Govedinu	21	6,1%
	Ukupno	346	100,0%

Tablica 7.4.14. *Postotni prikaz najomiljenijih vrsta mesa u školskoj kuhinji*

Izvor: Vlastiti rad

Tablica 7.4.14. *Kod pitanja koje meso najviše voliš jesti u školi može se uočiti kako 85,5% navodi piletinu, 8,4% navodi svinjetinu, dok 6,1% navodi govedinu.*



Slika 7.4.11. Postotni prikaz najomiljenijih vrsta mesa u školskoj kuhinji

Izvor: Vlastiti rad

		N	%
Smatraš li da bi u tvojoj školskoj kuhinji voće trebalo biti malo učestalije prisutno na tjednom jelovniku	DA	313	86,2%
	NE	50	13,8%
	Ukupno	363	100,0%
Smatraš li da bi u tvojoj školskoj kuhinji riba trebala	DA	214	59,4%
	NE	146	40,6%

biti malo učestalije prisutna na tjednom jelovniku	Ukupno	360	100,0%
Smatraš li da je prehrana u tvojoj školi zdrava	DA	222	60,3%
	NE	146	39,7%
	Ukupno	368	100,0%

Tablica 7.4.15. *Prikaz rezultata prehrane koju nudi školska kuhinja*

Izvor: Vlastiti rad

Tablica 7.4.15. *Kod pitanja smatraš li da bi u tvojoj školskoj kuhinji voće trebalo biti malo učestalije prisutno na tjednom jelovniku može se uočiti kako 86,2% navodi da, kod pitanja smatraš li da bi u tvojoj školskoj kuhinji riba trebala biti malo učestalije prisutna na tjednom jelovniku može se uočiti kako 59,4% navodi da, dok kod pitanja smatraš li da je prehrana u tvojoj školi zdrava može se uočiti kako 60,3% navodi da.*

7.5. Rasprava

Istraživanje koje je provedeno pokazuje nam kako 42,7% djece najviše u školi voli jesti brzu hranu (pommes, pizza), dok 41% djece navodi da im je najomiljenija tjestenina na školskom jelovniku, no unatoč tim rezultatima zanimljiva je činjenica kako 88% ispitanika tvrdi kako smatraju da su dovoljno informirani o važnosti zdrave prehrane. Najviše ispitanika navodi kako školskim danom ima 3 obroka dnevno, dok njih 7,6% navodi 5. Naravno da bi bilo najbolje osigurati djeci 5 obroka dnevno. No, što zbog financijskih situacija, što zbog nedovoljnog prakticiranja informacija o važnosti zdrave prehrane većina djece nema 5 obroka dnevno, već 3 obilna obroka što naravno nije baš najbolje za zdravlje.

U razdoblju puberteta, potrebe za raznolikom prehranom se povećavaju naročito zbog ubrzanog rasta i razvoja. Zbog toga je djeci bitno omogućiti raznolike vrste namirnica i redovite obroke. S obzirom da je doručak najvažniji obrok u danu, vrlo je bitno da ga djeca ne preskaču kako bi mogli pratiti nastavu i biti koncentrirani. U razvoju je osobito važan dostatan unos vitamina i minerala, naročito kalcija, koji se osim u mlijeku i mliječnim proizvodima, nalazi u ribi, orašastim plodovima, žitaricama, te zelenom povrću.

Čak 86,2% ispitanika navodi da bi voće trebalo biti učestalije zastupljeno na školskom jelovniku. Voće i povrće treba biti dostupno u svakodnevnim obrocima u školama, a također je vrlo važno obratiti pozornost i na dostatan unos tekućine.

U anketu su uvrštena i pitanja o samopercepciji. Zanimljivo je kako nema značajnijih razlika između djevojčica i dječaka što se tiče percepiranja samih sebe. Od dječaka, 20,5% smatra da je prekomjerne tjelesne težine, a od djevojčica njih 23,9% tvrdi da je prekomjerne tjelesne težine. Također, 11,7% dječaka tvrdi da je nedostatne tjelesne težine, dok od djevojčica njih 8,6% smatra da je nedostatne tjelesne težine. Na pitanje zašto smatraju da su nedostatne ili prekomjerne tjelesne težine najviše njih odgovorilo je da sami vide u usporedbi sa ostalim vršnjacima.

Prehrana školske djece mora se temeljiti na piramidi zdrave prehrane. Rizik od prekomjerne tjelesne težine ili od pojave nekih kroničnih bolesti smanjuje se što je prehrana raznovrsnija i kvalitetnija. Općepoznata je činjenica da je pretilost globalni problem koji obuhvaća cijeli svijet, pa tako i Hrvatsku. Roditelji tu igraju važnu ulogu u životima svoje djece, jer su baš oni ti koji bi svoju djecu morali potaknuti na usvajanje zdravih prehrambenih navika, te na redovito bavljenje sportskom aktivnošću kako bi se postotak pretilosti u Hrvatskoj, ali i šire smanjio.

Od 2014.godine u Hrvatskoj se provodi program " Petica - igrom do zdravlja". Program je sastavni dio međunarodne organizacije EPODE International Network (EIN) koji obuhvaća više od 40 programa na 3 kontinenta. Programi se u cijelosti temelje na udruživanju cijele zajednice u aktivnosti suzbijanja pretilosti kod djece, te također postižu pozitivne rezultate u usvajanju i prakticiranju zdravih prehrambenih navika. Cilj programa je prevenirati pretilost kod djece i odraslih putem edukacije o pravilnim prehrambenim navikama i važnosti redovite tjelovježbe. Program se trenutno provodi u školama na području Grada Zagreba, ali u skoroj ga budućnosti planiraju provoditi na području cijele zemlje. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta te Agencija za odgoj i obrazovanje odobrili su provedbu programa u sklopu razredne nastave osnovnih škola tijekom 10 školskih sati (5 teorijskih predavanja i 5 radionica). Provode ga učitelji i studenti nutricionizma i kineziologije koji su prošli kroz posebni program obrazovanja. Svi informativno obrazovni materijali koji se koriste u provedbi programa, osmišljeni su tako da na zanimljiv način kroz igru potiču kreativnost i razvijaju vještine koje će pomoći djeci u usvajanju zdravih prehrambenih navika u budućnosti. Roditelji ovdje nisu zanemareni, jer u sklopu projekta razvijeni su materijali koji potiču same roditelje na promjene cjeloživotnih navika te su predviđene

i raznorazne radionice za usvajanje novih informacija i znanja o pravilnoj prehrani i zdravim navikama. Stalnom procjenom, praćenjem i nadogradnjom programa "PETICA – igrom do zdravlja" osigurana je provedba najbolje prakse na ciljanoj populaciji. Obrazovanjem djece i roditelja putem programa "PETICA – igrom do zdravlja" moguće je pridonijeti oblikovanju cjeloživotnih navika, a samim time osigurati zdraviju budućnost cijeloj obitelji, kao i zajednici [11].

U školi se hrani velik postotak ispitanika, čak njih 72,3%, a od mesa se najviše konzumira piletina, svinjetina i govedina. No kao što se i pretpostavilo 85,5% učenika navodi da od mesa najviše vole konzumirati piletinu u školi. Na pitanje da li smatraju kako bi riba trebala biti malo zastupljenija na školskom jelovniku čak njih 59,4% smatra kako bi trebala. Riba je bogata omega 3 masnim kiselinama, koje su odgovorne za pravilan razvoj mozga i živčanog sustava, a nutricionisti preporučaju ribu barem 2 puta tjedno na dječjem jelovniku. Učenici većim dijelom smatraju kako su porcije u školama premale, što se poklapa sa činjenicom da je 54,3% učenika ponekad gladno za vrijeme nastave, dok njih 26,4% navodi da je često gladno za vrijeme nastave. No, to se opet može povezati sa time da se 27,7% učenika ne hrani u školi, već si hranu nosi od kuće, kupuje pecivo u pekari ili ne jede ništa. Na posljetku, iz rezultata se može uočiti kako 60,3% učenika navodi da je prehrana u njihovoj školi zdrava, dok 61,4% učenika smatra da prehrana u njihovoj školi nije dovoljno raznovrsna.

7.6. Zaključak

Na temelju provedenog istraživanja zaključujem da:

- Nema pretjerane razlike u percipiranju vlastitoga tijela između spolova, 22,3% ispitanika smatra da je prekomjerne tjelesne težine, a 10,1% ispitanika smatra da je nedostatne tjelesne težine
- Učenici u školskoj kuhinji većim dijelom preferiraju nezdravu hranu i tjesteninu, ali veliki postotak njih navodi kako smatra da je dovoljno informirano o važnosti zdrave prehrane
- Od vrsta mesa koje se nalaze na školskom jelovniku, najdraža im je piletina
- Ispitanici smatraju kako bi riba i voće trebali biti zastupljeniji na školskom jelovniku

- Prehrana je djelomično raznovrsna, no zastupljenost nekih namirnica na školskim jelovnicima nije dostatna te se kosi sa preporukama Ministarstva zdravlja.
- U školi se hrani 72,3% ispitanika, više od polovice ispitanih
- Školskim danom, 34,2% ispitanih ima tri obroka dnevno
- Porcije su u školskoj kuhinji premalene, a sama prehrana u školi je zdrava

8. Uloga medicinske sestre u radu sa osnovnoškolskom djecom

Rad sa osnovnoškolskom djecom je vro zahtjevan i traži specifično znanje i vještine. Osim znanja i iskustva, vrlo bitnu ulogu igra sama osobnost medicinske sestre koja uključuje nježnost, pouzdanost, prijateljski odnos utemeljen na povjerenju i razumijevanju. Velika se važnost pridaje brizi o higijeni, prehrani i tjelesnoj aktivnosti. Zdravstvena zaštita djece, njega, pravilna prehrana i zdrav stil življenja sastavni su dio budućeg razvoja djece. Medicinska sestra ima vrlu važnu obvezu na području prehrane, ona planira jelovnike i vodi računa da jelovnik bude uravnotežen i raznolik, potiče roditelje na stvaranje pozitivnih stavova prema zdravim namirnicama, provodi edukacije o važnosti pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti. Jedan od zadataka medicinske sestre jest praćenje zdravstvenih stanja školaraca, prakticirati redovito mjerenje i vaganje školaraca, kako bi na vrijeme mogla uočiti problem [3].

Vrlo je važno da medicinska sestra educira djecu o štetnosti slatkiša i šećera. Djecu treba podučiti o vrstama namirnicama koje su idealne za zdravu prehranu, a s druge strane koje su lako dostupne i financijski prihvatljive. Medicinska sestra trebala bi zajedno sa doktorom školske medicine oformiti tim za prevenciju pretilosti ili pak anoreksiju djece, održavati radionice na kojima kroz razne materijale i igru učimo djecu kako da promjene svoje navike. Poticati djecu na tjelesnu aktivnost izvan škole. Organizirati razne sportske aktivnosti ili zabavne radionice, da djeca kroz sport usade naviku o brizi za zdravlje [12].

Zdravstveno- odgojni zadaci u vezi s prehranom su:

Edukacija roditelja o pravilnoj prehrani djece, koja će im osigurati pravilan rast i razvoj i koja će prevenirati pojavu rahitisa i dječjih anemija.

Nastavnike i roditelje školske djece treba upoznati s osobinama prehrane u toj dobi, te poticati škole da školskim kuhinjama pridaju odgovarajuću pažnju.

Javnost treba upoznati s načelima zdrave prehrane, s pravilnim transportom, čuvanjem i uskladištavanjem hrane, te ispravnom pripravom i higijenom namirnica.

Javnost treba educirati o načelima zdrave prehrane, odnosno o konzumaciji namirnica kojima će postići optimalnu tjelesnu težinu [12].

9. Zaključak

Slično kao u većem dijelu Europe, i kod nas se polagano usvaja taj trend promjene načina prehrane i stila življenja, što se očituje smanjenjem broja pretile djece naročito u urbanim sredinama. Edukacija o važnosti pravilne i zdrave prehrane trebala bi se kontinuirano provoditi i efikasno odraziti i na samim jelovnicima školskih kuhinja, u edukaciju bi također trebalo uključiti i same roditelje, jer upravo oni većim dijelom utječu na ponašanje svoje djece, dok škola ima samo ulogu nadogradnje već postojećih kvaliteta. Gledajući unatrag par godina, prehrana u školama je dosta napredovala, a poduzimanjem određenih mjera, vršenjem edukacija osoblja, učenika, roditelja još će više napredovati. Naravno da se na neke stvari ne može utjecati, i glavni problem vjerojatno nije nedostatak edukacije već nedostatak financijskih sredstva koji škole sputava u omogućavanju školske prehrane dostatne europskom nivou.

Uloga medicinske sestre i ovdje je od velike važnosti, a temelji se na edukaciji djece i roditelja o važnosti pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti. Medicinska bi sestra trebala promovirati i podučavati o pravilnoj/zdravoj prehrani kroz zdravstveni odgoj u školama, ali i putem tiskanih materijala poput nekih mapa, poučnih slikovnica, letaka, itd. Svojim bogatim znanjem i vještinama medicinske će sestre zasigurno doprinijeti usvajanju zdravih navika koje će uvelike utjecati na poboljšanje kvalitete života, a to će se u pozitivnom smislu odraziti i na cijelu zajednicu.

U Varaždinu, 30.9.2019._____

10. Literatura

[1] Bauer, Joy. Nutricionizam. Zagreb, HENA com, 2005.

[2] Bertić, Ž. „Prehrana školske djece“ – projekt Zavoda za javno zdravstvo Bjelovarsko bilogorske županije u suradnji sa Županijskim stručnim vijećem voditelja školskih preventivnih programa u osnovnim školama, Bjelovarsko bilogorska županija, 2013.

[3] M. Ivanušec: Prehrana djece u osnovnoj školi, Završni rad, Sveučilište Sjever, Studij sestrinstva, Varaždin, 2015.

[4] Internetska nutricionistička enciklopedija.

URL: http://definicijahrane.hr/nutricionizam/djeca-i-mladi/ (2019-21-8)

[5] Klammrodt, Friedrich. Prehrana i poremećaji u ponašanju : Neusredotočenost, agresivnost, hiperaktivnost. Zagreb, Planetopija, 2007.

[6] Globalna strategija o prehrani, tjelesnoj aktivnosti i zdravlju, 2004.

URL: https://zdravstvo.gov.hr (2019-15-8)

[7] Rajko Ostojić i suradnici: Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnoj školi, Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, Zagreb, 2013.

[8] Montignac, Michel. Dječja pretilost. Zagreb, Naklada Zadro, 2005.

[9] Grubić, Marina. Psihosocijalni uzroci i posljedice pretilosti u djece. Paediatria Croatica 2008; 52 (Supl 1): 57-60. URL: hpps.kbsplit.hr/hpps-2008/pdf/dok10.pdf (2019-14-8)

[10] Živković, Roko. Dijetetika. Zagreb, Medicinska naklada, 2003.

[11] http://www.petica.hr/ (2019-17-8)

[12] Vlado Ilić, Ružica Ilić: Metodika zdravstvenog odgoja, Školska knjiga, Zagreb, 2006.

Popis slika

[1] Slika 7.4.1. Prikaz postotka anketiranih učenika, Izvor: Vlastiti rad

[2] Slika 7.4.2. Postotni prikaz odgovora na pitanje „Smatraš li da si“, Izvor: Vlastiti rad

[3] Slika 7.4.3. Postotni prikaz odgovora ispitanika kod pitanja o prekomjernoj tjelesnoj težini, Izvor: Vlastiti rad

[4] Slika 7.4.4. Postotni prikaz odgovora ispitanika kod pitanja o nedostatnoj tjelesnoj težini, Izvor: Vlastiti rad

[5] Slika 7.4.5. Prikaz postotka informiranosti učenika o zdravoj prehrani, Izvor: Vlastiti rad

[6] Slika 7.4.6. Postotni prikaz broja dnevnih obroka školskim danom, Izvor: Vlastiti rad

[7] Slika 7.4.7. Postotni prikaz načina prehrane učenika, Izvor: Vlastiti rad

[8] Slika 7.4.8. Prikaz postotno ocjenjenih veličina porcija, Izvor: Vlastiti rad

[9] Slika 7.4.9. Postotni prikaz zadovoljstva raznovrsnošću ponuđenih jela u školskoj kuhinji, Izvor: Vlastiti rad

[10] Slika 7.4.10. Postotni prikaz najomiljenijih obroka u školskoj kuhinji, Izvor: Vlastiti rad

[11] Slika 7.4.11. Postotni prikaz najomiljenijih vrsta mesa u školskoj kuhinji, Izvor: Vlastiti rad

Prilozi

ANKETA

Poštovani učenici,

anketni upitnik koji je pred Vama ima za cilj: dobiti uvid u razinu zadovoljstva Vas učenika sedmih i osmih razreda osnovne škole sa prehranom školske kuhinje. Anketiranje se provodi u svrhu izrade preddiplomskog završnog rada studentice sestrinstva Emanuele Mitić Sveučilišta Sjever u Varaždinu pod mentorstvom Doc.dr.sc. N. Uršulin-Trtenjak, prof.v.š.
Anketiranje je anonimno.
Unaprijed Vam zahvaljujemo na suradnji i odvojenom vremenu!

1. U koju školu idete:

a) O. Š. Belica

b) I. O. Š. Čakovec

c) II. O. Š. Čakovec

d) III. O. Š. Čakovec

e) O. Š. Domašinec

f) O. Š. "Petar Zrinski" Šenkovec

3. Dob

<u>Vaš odgovor</u>

2. Razred

a) 7.

b) 8.

4. Spol

a) M

b) Ž

5. Visina

Vaš odgovor

6. Težina

Vaš odgovor

7. Smatraš li da si:

a) Normalne tjelesne težine

b) Prekomjerne tjelesne težine

c) Nedostatne tjelesne težine

8. Ako si na prethodno pitanje odgovorio/la da smatraš da si prekomjerne tjelesne težine, zašto to smatraš?

a) Tako mi govori obitelj

b) Tako mi govore prijatelji

c) Tako mi govore učitelji

d) Sam/a vidim u usporedbi s izgledom vršnjaka

e) Ostalo

9. Ako si odgovorio/la da smatraš da si nedostatne tjelesne težine, zašto to smatraš?

a) Tako mi govori obitelj

b) Tako mi govore prijatelji

c) Tako mi govore učitelji

d) Sam/a vidim u usporedbi s izgledom vršnjaka

e) Ostalo:

10. Smatraš da si dovoljno informiran/a o važnosti zdrave prehrane?

DA

NE

11. Koliko imaš obroka dnevno školskim danom?

a) dva

b) tri

c) četiri

d) pet

e) više od 5

12. Kako se hraniš u školi?

a) hranim se u školskoj kuhinji

b) nosim hranu od kuće

c) kupim si sendvič, pecivo

d) ne jedem ništa

13. Jesi li gladan/na za vrijeme nastave?

a) ponekad

b) često

c) nisam

14. Ocijeni veličinu porcija u školskoj kuhinji

a) Smatram da su porcije premale

b) Smatram da su porcije prevelike

c) Smatram da su veličine porcija odgovarajuće

15. Jesi li zadovoljan/na raznovrsnošću ponuđenih jela u školskoj kuhinji?

DA

NE

16. Što najviše voliš jesti u školi?

a) Tjesteninu

b) Variva sa povrćem

c) Brzu hranu (pommes, pizza)

d) Namaze na kruhu

e) Ostalo

17. Koje meso najviše voliš jesti u školi?

a) Piletinu

b) Svinjetinu

c) Govedinu

18. Smatraš li da bi u tvojoj školskoj kuhinji voće trebalo biti malo učestalije prisutno na tjednom jelovniku?

DA

NE

19. Smatraš li da bi u tvojoj školskoj kuhinji riba trebala biti malo učestalije prisutna na tjednom jelovniku?

DA

NE

20. Smatraš li da je prehrana u tvojoj školi zdrava? *

DA

NE

Sveučilište
Sjever

IZJAVA O AUTORSTVU
I
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

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

Ja, EMANUELA MITIĆ *(ime i prezime)* pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog *(obrisati nepotrebno)* rada pod naslovom PRIKAZ KVALITETE PREHRANE U ŠKOLAMA NA PODRUČJU MEĐIMURSKE ŽUPANIJE *(upisati naslov)* te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

Mitić
(vlastoručni potpis)

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

Ja, EMANUELA MITIĆ *(ime i prezime)* neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog *(obrisati nepotrebno)* rada pod naslovom PRIKAZ KVALITETE PREHRANE U ŠKOLAMA NA PODRUČJU MEĐIMURSKE ŽUPANIJE *(upisati naslov)* čiji sam autor/ica.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

Mitić
(vlastoručni potpis)