



Programi promocije pravilne prehrane u osnovnim školama

Više od dvadeset godina Zavod za javno zdravstvo Istarske županije sustavno prati kvalitetu prehrane i daje prijedloge za njeno poboljšanje u predškolskim ustanovama na području Županije te provodi nadzor nad higijensko sanitarnim uvjetima. Na području Istarske županije u nadzoru se nalazi ukupno 37 objekata u kojima se hrana priprema i distribuira u područne objekte ili u neke privatne vrtiće. Još 55 područnih te 32 privatnih vrtića u kojima se ne pripremaju već samo dijele obroci također podliježu higijensko epidemiološkom nadzoru. Provedba Programa unapređenja prehrane i higijensko sanitarnog nadzora u predškolskim ustanovama ima i svoju zakonsku podlogu. Sustavna provedba Programa unapređenja prehrane u osnovnim školama započela je u siječnju 2013. godine u svih 11 osnovnih škola na području Pule i uz financijsku potporu Grada Pule. Preporuke za pravilnu prehranu školske djece temelje se na Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama (2013.) i Normativima za prehranu učenika u osnovnim školama. U Nacionalnim smjernicama navedeno je da u Hrvatskoj gotovo 50 % osnovnih škola nema organiziranu prehranu. U svih stotinjak osnovnih škola u Istarskoj županiji organizirana je prehrana učenika. Program se odvijao u svim petim i šestim razredima a sastojao se od predavanja, radionica i podjele letaka kreiranih u ZZJŽ te je obuhvatio oko 1.200 djece. U svakoj školi održano je predavanje o pravilnoj prehrani školske djece namijenjeno učiteljima, ravnateljima, stručnim suradnicima i kuhinjskom osoblju. Roditelji su o svim aktivnostima informirani na roditeljskim sastancima te preko vijeća roditelja. Poruku o važnosti pravilne prehrane kao sastavnog dijela zdravog načina života putem medija dobila je i lokalna zajednica. Promocija pravilne prehrane dugotrajan je proces te zahtijeva timski i multidisciplinarni pristup. Važno je osiguranje svih resursa u školama za spravljanje zdravih obroka te velika podrška i motiviranost osnivača, JLS-a, Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta, prehrambene industrije i proizvođača, i eventualno zainteresiranih sponzora. U svakoj školi preporučili bi osnivanje školskog povjerenstva za prehranu kojeg bi činili ravnatelj, profesor biologije, kemije ili tjelesne i zdravstvene kulture, kuharica, predstavnici učenika, roditelja i stručni suradnik (psiholog ili pedagog).



Unapređenje prehrane kod školske djece zahtijeva kontinuirani rad. To katkada podrazumijeva mijenjanje temeljnih prehrambenih navika (uvođenje novih namirnica, drugačiji načini spravljanja obroka, primjena nekih novih kulinarskih vještina, ograničavanje ili zabrana pojedinih vrsta namirnica, posebno raznih nezdravih grickalica i fast food obroka) što zahtijeva timski pristup. Program promocije pravilne prehrane u osnovnim školama nastavio se provoditi kontinuirano na području Pule, ali je također započela njegova provedba i u Umagu, Labinu, Poreču. Osnovano je Povjerenstvo za praćenje implementacije zdrave prehrane u osnovnim školama Grada Pule, kojeg čine dva predstavnika Grada, jedan ravnatelj i jedan kuhar iz osnovne škole, te jedan predstavnik ZZJŽ, a na prijedlog Povjerenstva Program je uveden u školski kurikulum za školsku godinu 2014./2015. Postignut je kontinuitet provođenja Programa (edukacija učenika, edukacija kuhinjskog osoblja), a susreti sa školama postaju tradicija pa svaki početak školske godine u kuhinji OŠ Šijana organiziramo susret svih školskih kuhara, školskog osoblja i stručnih suradnika te pozovemo goste iz drugih gradova i škola u županiji. ZZJŽ stručno sudjeluje u programima koje škole imaju s drugim institucijama i udrugama (Medicinska škola, Strukovna škola Pula, udruga Zelena Istra). Primjer kvalitetne suradnje je i provedba programa Istarski zeleni pjat 1 (suradnja sa Zelenom Istrom i OŠ Stoja u Puli na

promociji pravilne prehrane i izradi istarske kuharice sa tradicionalnim receptima) i provedba programa Istarski zeleni pjat 2, promocija pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti i zdravog načina života među srednjoškolcima. Ostvarena je i suradnja s dobavljačima i lokalnim proizvođačima te promocija eko-proizvodnje, kao i kontinuirana suradnja s medijima. Istarski zeleni pjat 2 promocija je pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti i zdravog načina života u srednjim školama. Osim pravilne prehrane, pokazane su jednostavne vježbe i načini kako se razgibati u učionici te govoreno o važnosti tjelesne aktivnosti, mjerio se tlak, šećer u krvi, izračunavali ITM. U sklopu brojnih aktivnosti koje provodimo, također kreiramo, tiskamo i distribuiraemo razne edukativne materijale: letak o pravilnoj prehrani školske djece, letak o pravilnoj prehrani adolescenata i posebno letak o poremećajima prehrane, zatim letak za roditelje vrtićke djece „Roditelji, hranimo našu djecu pravilno“, letak o važnosti maslinovog ulja, letak o pravilnoj prehrani u cilju prevencije kardiovaskularnih bolesti te brošura „Zdravim načinom života do zdravog srca“, u kojoj se nalaze preporuke o prehrani, tjelesnoj aktivnosti i zdravom načinu života za cijelu obitelj.

Olga Dabović-Rac

dr.med.spec.epidemiolog, Zavod za javno zdravstvo Istarske županije
javno.zdravstvo2@zzjz.hr