

Poster 9. - Prehrambene navike učenika srednjih škola

Jasna Pucarín-Cvetković^{1,2}, Goranka Petrović², Franka Ježina², Pavle Jeličić², Krunoslav Capak², Milan Milošević¹

¹Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet, Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“

²Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, Hrvatska

Uvod: Doba adolescencije je razdoblje intenzivnog rasta i razvoja te populacije pa im je dostatna i pravilna prehrana osobito važna. Stoga je nužno razvijanje dobrih prehrambenih navika s ciljem sprječavanja nastanka bolesti uzrokovane neadekvatnom prehranom.

Cilj: Ispitati prehrambene navike učenika srednjih škola na području RH.

Ispitanici i metode: U okviru projekta Prehrambene navike i metabolički sindrom kod adolescenata ispitane su prehrambene navike učenika srednjih škola na području Grada Zagreba, otoka Hvara, Varaždina, Belog Manastira i Pregrade. Ispitivanjem su obuhvaćena 368 učenika (M=113; Ž=247) u dobi od 15 do 17 godina (M=16,14±0,83; Ž=16,48±0,93). Prehrambene navike definirane su učestalošću konzumacije pojedinih namirnica: svakodnevno, četiri do šest puta tjedno, dva do tri puta tjedno, jedanput tjedno i rijetko/nikada. Također je ispitan broj konzumiranih porcija voća i povrća na dan. Za obradu podataka korišten je programski paket SAS (verzija 9.1.3).

Rezultati: Analizom prehrambenih navika utvrđeno je da učenici imaju više od tri obroka dnevno (M=3,97±1,14; Ž= 3,58 ±0,94). Međutim, samo trećina učenika redovito doručkuje (M=34,8%; Ž=33,7%). Dvije i više porcija voća na dan uzima manje od polovice učenika (40,5%), dok te količine povrća jede svega 12,1% ispitanika. Više od četvrtine srednjoškolaca (27,9%) konzumira fast food jedanput tjedno, te pije soft napitke (24,9%). Najveći broj učenika konzumira slatkiše (27,9%) i grickalice (30,1%) dva do tri puta tjedno.

Zaključak: Rezultati ovog istraživanja ukazuju na značajan postotak učenika s lošim prehrambenim navikama. Škole najčešće nemaju organiziranu prehranu pa su učenici primorani donositi hranu sa sobom ili je kupovati za vrijeme školskog odmora. Takvi obroci su najčešće bogati energijom, ali nutritivno siromašni. Stoga je nužno provoditi kontinuiranu edukaciju učenika i profesora, ali i cijele zajednice o važnosti pravilne prehrane, te poticati sve javnozdravstvene mjere usmjerene k očuvanju i unaprjeđenju zdravlja srednjoškolaca.

Ključne riječi: učenici, prehrambene navike, prevencija