

Prehrambene navike mladih i promocija zdravlja (Dietary habits of youth and health promotion)

Jasminka Koprivnjak

Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije

Ključne riječi: mladi, rast i razvoj, zdravlje, prehrana, navike

UVOD

Prehrana je uvijek bila važan, odnosno presudan element opstanka ljudi. Danas je zdrava prehrana osnova brige za zdravlje djece, važan cilj svake obitelji, ali i važan cilj zdravstvene djelatnosti, i to prije svega zbog saznanja o povezanosti prehrane i raznih bolesti, kao što su ateroskleroza, koronarna bolest, dijabetes, hipertenzija, pa i razne maligne bolesti.

Hrana je sve što čovjek unosi u svoje tijelo iz okoline, a služi mu kao gradivna tvar ili izvor energije. Hrana služi održavanju života, rastu i razvoju, obnavljanju tjelesnih tkiva, te za obavljanje svih tjelesnih aktivnosti.

Čovjek za svoje potrebe crpi iz hrane osnovne hranjive tvari: bjelančevine, ugljikohidrate, masti, vitamine i minerale, te neke elemente u tragovima. U hranu ubrajamo i vodu radi njenog univerzalnog značenja za svaki organizam.

Hrana je dostupna u okviru pojedinih namirnica, a prema zastupljenosti pojedinih hranjivih tvari u svakoj od namirnica dijelimo ih na 6 skupina:

1. mlijeko i mliječni proizvodi (kao izvor bjelančevina i Ca)
2. meso, ribe, jaja (kao izvor bjelančevina, Fe, vitamina B12)
3. voće i povrće (kao izvor C vitamina, te drugih vitamina i minerala)
4. žitarice (radi ugljikohidrata i vitamina B)
5. masnoće i slatkiši (kao izvor energije)
6. pića (kao izvor vode)

Za jednostavno sastavljanje zdravog jelovnika roditelji bi trebali poznavati osnovne skupine namirnica, njihov sastav i hranidbenu vrijednost.

Tablica 1. Jelovnik školskog djeteta mora svakog dana sadržavati ove osnovne skupine namirnica

Skupina namirnica	Količina (na dan)	Funkcija	Posebne napomene
<i>Mlijeko i mliječni proizvodi</i> - mlijeko - sir	do ½ litre 1 do 2 obroka	- izvor proteina, Ca, fosfata, vit. A	- dio mlijeka kao <u>poluobrano ili obrano</u> - dio sira kao nemasni sir
<i>Meso i zamjene</i> - meso i <u>suhomesni</u> proizvodi ili - riba	jedan obrok	- proteini, željezo, vitamini	- pretežno nemasno meso, perad, riba - pretežno kuhana ili na žaru
<i>Povrće</i> - lisnato - korjenasto - mahunarke	1 obrok 1 obrok 1 obrok 2-3 x tjedno	- neprobavljiva vlakna, vitamini, <u>oligoelementi</u>	- najmanje jedan obrok nekuhanog povrća
<i>Voće</i> - agrumi - ostalo voće	1 plod 1 obrok	- vitamin c - energija	- nezaslađen sok - sirovo
<i>Kruh i zamjene</i> - kruh od punog zrna - žitarice u zrnu - bijeli kruh, peciva, kolači, tjestenina	2-3 obroka 1 obrok 1 obrok	- energija, neprobavljiva vlakna, vit. B - energija	
<i>Masnoće</i> - maslac - ulje, meki margarini	2 žlice kao namaz ili začin	- energija, vit. A - energija, nezasićene masne kiseline	- prednost dati ulju od kukuruznih klica

Osnovu dnevne prehrane čine tri glavna obroka. Mali obroci uzeti na brzinu, između glavnih obroka, čine također dio dnevne prehrane djece i odraslih, ali u razumnoj količini, kako ne bi smanjili apetit za idući glavni obrok.

Višesatno sjedenje školske djece radi školskih obaveza, gledanja TV ili rada na PC, udruženo sa prekomjernom i nekvalitetnom prehranom („brzi obroci“) često je uzrok pretilosti, posebno ako je vezano uz nedovoljnu tjelesnu aktivnost. Pretilost definiramo kao prekomjerno nagomilavanje masti u organizmu, a procjenjujemo ju klinički, antropometrijski, mjerenjem kožnog nabora, ili izračunavanjem BMI. Pretilost je veliki problem našeg današnjeg društva (30-48% stanovništva u Hrvatskoj smatra se da ima prekomjernu tjelesnu

težinu, dok za djecu vrijedi oko 10%, a oko 3% ih je pretilo). Oko 1/3 pretilih odraslih bilo je pretilo u dječje doba, a kasnije je podložno razvoju čitavog niza bolesti kao što su razne krvožilne bolesti, dijabetes, maligne bolesti, ali i razni psihički poremećaji.

Učenje iz roditeljskog doma treba iskoristiti za usvajanje dobrih navika u vezi soljenja ili šećerenja hrane, radi prevencije nekih kroničnih bolesti. Radi prevencije ateroskleroze, koja je u podlozi krvožilnih bolesti preporuča se ograničeni unos masnoća, čiji udio ne bi smio prelaziti 30% energetskog unosa. Pri tome bi trebalo dati prednost jednostruko i višestruko nezasićenim masnim kiselinama, kao i konzumiranju ribe više puta tjedno.

Bolesti srca i krvnih žila su vodeći uzrok smrti u svijetu. U Hrvatskoj njihov udio u mortalitetu iznosi 53%. Od bolesti krvožilnog sustava obolijevaju i umiru pretežno ljudi srednje i starije dobi, ali uzroci promjena nastaju od djetinjstva pa nadalje. Ateroskleroza je masna i upalna preobrazba stijenki krvnih žila uz taloženje veziva i Ca, nastaje godinama, a u konačnici dovodi do sužavanja krvnih žila, smanjivanja njihove elastičnosti, te krhkosti. Sve

te promjene, kao i bolesti do kojih s godinama dolazi su u velikom postotku predvidive.

Na nastanak tih bolesti djeluje niz čimbenika koji se mogu spriječiti, umanjiti ili otkloniti.

Uz neke bolesti, pušenje, stres, tjelesnu neaktivnost važan faktor je i nezdrava prehrana. Djeca u pubertetu, a još više adolescenti doživljavaju ubrzan rast i razvoj, povećava im se tjelesna aktivnost, tako da potrebe za hranom postaju veće (posebno onom koja sadržava Ca, Fe, vitamine). Ali baš oni često više izbjavaju iz roditeljskog doma, te često preskaču glavne obroke i jedu nekvalitetnu „brzu hranu“.

CILJ ISTRAŽIVANJA

Ovim radom htjela sam istražiti kakve su prehrambene navike učenika OŠ na početku puberteta (V. raz.

OŠ), te srednjoškolaca (I. raz. SŠ) na području Grada Zaprešića i okolice, te kakve bi mogle biti mogućnosti intervencije za razvoj dobrih prehrambenih navika.

ISPITANICI I METODE

Tokom š.g. 2004/05. i š.g. 2005/06. anketirali smo 765 učenika V. razreda OŠ sa područja Grada Zaprešića i okolice. Za vrijeme š.g. 2003/04., te š.g. 2004/05., 2005/06. i š.g. 2006/07. anketirali smo i 883 učenika I. raz. SŠ u Gradu Zaprešiću. Svi oni ispunili su dolje navedeni anketni upitnik s 9 pitanja, biranjem jednog od ponuđenih tri ili četiri moguća odgovora. Anketiranje je bilo anonimno, prije sistematskih pregleda, uz prethodna pojašnjenja. Dio anketnih upitnika zbog nepoštivanja pravila nije mogao biti upotrijebljen.

ANKETA

PREHRAMBENE NAVIKE UČENIKA V./I. RAZ. OŠ/SŠ

M Ž

1. Da li doručkuješ?
 - a) da
 - b) rijetko
 - c) ne
2. Da li imaš kuhani ručak?
 - a) da
 - b) povremeno
 - c) ne
3. Koliko često jedeš „brzu hranu“?
 - a) nikada
 - b) ponekad
 - c) svaki dan
4. Koliko voća jedeš dnevno?
 - a) 2 ili više komada
 - b) 1 komad
 - c) ništa
5. Koliko porcija povrća jedeš dnevno? (osim krumpira)
 - a) 2 i više
 - b) 1 dnevno
 - c) ništa
6. Što jedeš za međuobrok?
 - a) voće
 - b) sendvič
 - c) slatkiše, grickalice
 - d) ništa
7. Koliko često jedeš slatkiše?
 - a) nikada
 - b) povremeno
 - c) svaki dan
8. Što piješ kada si žedan?
 - a) vodu
 - b) mlijeko
 - c) voćni sok
 - d) slatke gazirane napitke
9. Koliko mlijeka i mliječnih proizvoda pojedeš ili popiješ dnevno?
 - a) 0,5 l i više
 - b) 1 čašu
 - c) ništa

REZULTATI

Podaci prikupljeni anonimnom anketom kroz više godina su zbrojeni, posebno za učenike OŠ, a posebno za učenike SŠ, da bi se vidjelo da li postoje bitne razlike u prehrambenim navikama između te dvije grupe učenika. Ponuđeni odgovori rijetko, ponekad ili povremeno podrazumijevaju učestalost radnje manju od tri puta tjedno, što se smatra nedovoljnim.

Rezultati su slijedeći:

Tablica 2. Prehrambene navike učenika V. razreda OŠ – anketa
OŠ „A. Augustinčića“, „Ljudevit Gaj“, Pušća-Dubravica, Kupljenovo-Luka, Jakovlje

1. Da li doručkuješ?	a) da b) rijetko c) nikada	625 140	81,6 % 18,2 %
2. Da li imaš kuhani ručak?	a) da b) rijetko c) nikada	584 181	76,3 % 23,6 %
3. Koliko često jedeš brzu hranu?	a) nikada b) ponekad c) svaki dan	732 33	95,6 % 4,3 %
4. Koliko voća jedeš dnevno	a) 2 i više b) 1 c) ništa	520 245	67,9 % 31,9 %
5. Koliko porcija povrća jedeš dnevno?	a) 2 i više b) 1 c) ništa	315 450	41,1 % 58,7 %
6. Što jedeš za međuobrok?	a) voće b) sendvič c) slatkiše d) ništa	347 232 130 56	45,3 % 30,3 % 16,9 % 7,3 %
7. Koliko često jedeš slatkiše?	a) nikada b) povremeno c) svaki dan	35 548 182	41,1 % 71,6 % 27,7 %
8. Što piješ kada si žedan?	a) vodu b) mlijeko c) voćni sok d) slatke napitke	341 76 307 41	44,5 % 9,9 % 40,1 % 5,3 %
9. Koliko mlijeka ili mliječnih proizvoda jedeš ili piješ dnevno?	a) 0,5 l ili više b) 1 čašu c) ništa	324 441	42,3 % 57,6 %

Tablica 3. Prehrambene navike učenika I. razreda SŠ – anketa
š.g. 2003/04. – 2004/05. – 2005/06. – 2006/07. – ukupno 883 učenika

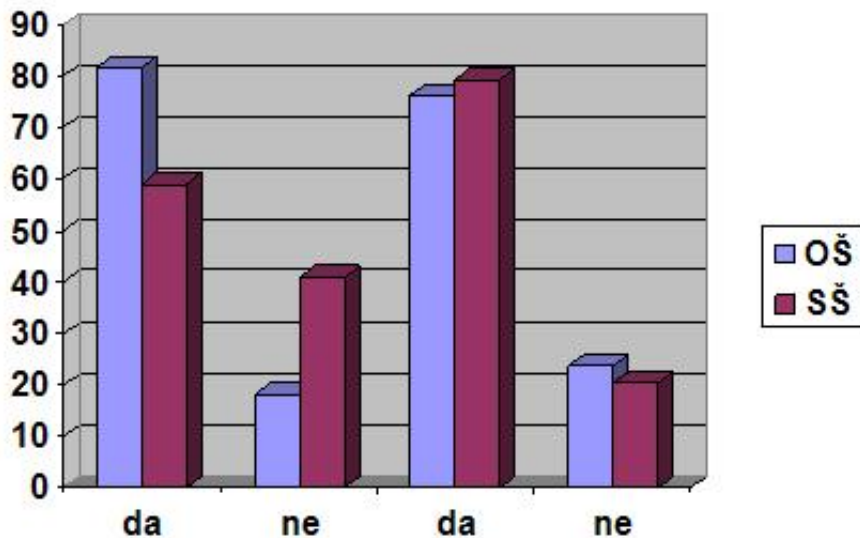
1. Da li doručuješ?	a) da b) rijetko c) nikada	625 140	81,6 % 18,2 %
2. Da li imaš kuhani ručak?	a) da b) rijetko c) nikada	584 181	76,3 % 23,6 %
3. Koliko često jedeš brzu hranu?	a) nikada b) ponekad c) svaki dan	732 33	95,6 % 4,3 %
4. Koliko voća jedeš dnevno	a) 2 i više b) 1 c) ništa	520 245	67,9 % 31,9 %
5. Koliko porcija povrća jedeš dnevno?	a) 2 i više b) 1 c) ništa	315 450	41,1 % 58,7 %
6. Što jedeš za međuobrok?	a) voće b) sendvič c) slatkiše d) ništa	347 232 130 56	45,3 % 30,3 % 16,9 % 7,3 %
7. Koliko često jedeš slatkiše?	a) nikada b) povremeno c) svaki dan	35 548 182	41,1 % 71,6 % 27,7 %
8. Što piješ kada si žedan?	a) vodu b) mlijeko c) voćni sok d) slatke napitke	341 76 307 41	44,5 % 9,9 % 40,1 % 5,3 %
9. Koliko mlijeka ili mliječnih proizvoda jedeš ili piješ dnevno?	a) 0,5 l ili više b) 1 čašu c) ništa	324 441	42,3 % 57,6 %

Rijetko ili nikada ne doručuje 18,2% učenika V. raz. OŠ, te skoro 41% učenika I. raz. SŠ. Kuhani obrok rijetko ili nikada ima 23,6% učenika V. raz. OŠ i 20,5% učenika I. raz. SŠ. „Brzu hranu“ svaki dan konzumira 4,3% učenika V. raz. OŠ i 7,5% učenika I. raz. SŠ. Nedovoljno voća (1 komad ili ništa) konzumira 31,9% učenika V. raz. OŠ i čak 62,5% učenika I. raz. SŠ, a nedovoljno povrća 58,7% učenika V. raz. OŠ i čak 79,9% učenika I. raz. SŠ. Tendencija preferiranju nezdravih međuobroka (slatkiši, grickalice) više je zastupljena kod srednjoškolaca – 47,9%, a manje kod osnovnoškolaca – 16,9%, kao i svakodnevno uzimanje slatkiša – 27,7% učenici OŠ, a čak 45,6% učenici SŠ, također, samo u manjoj mjeri piju slatkih napitaka; 5,3% učenici OŠ, a 13,1% učenici SŠ. Nedovoljno mlijeka: 1 čašu dnevno ili ništa slično uzima 57,6% učenika OŠ i 58% učenika SŠ.

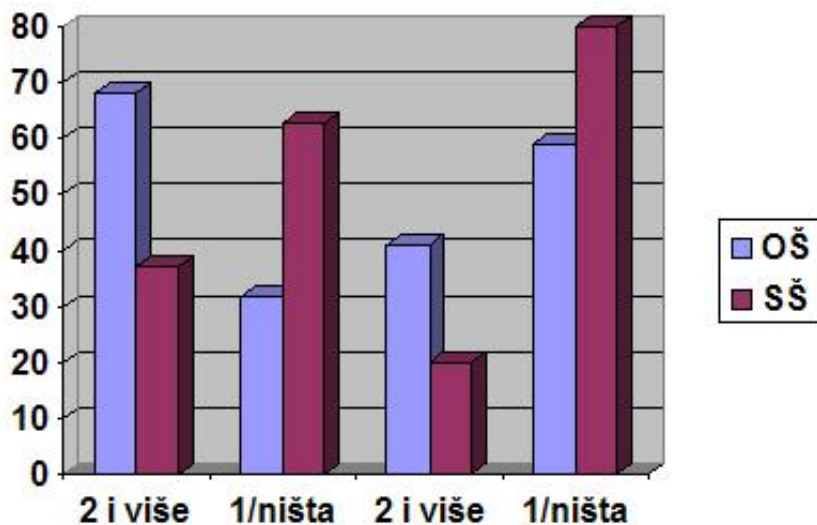
RASPRAVA I ZAKLJUČCI

Pubertet je period intenzivnog rasta i razvoja mladog organizma. Da bi rast i razvoj bili skladni potrebni su neki preduvjeti: zdrava i raznovrsna prehrana, dovoljno noćnog sna (uredan dnevni ritam), adekvatna tjelesna aktivnost, izbjegavanje štetnih navika (cigareta, alkohol, droga), te odsustvo težih kroničnih bolesti. Pubertet je i period kada se stvaraju navike: dobre i loše, koje onda najčešće ostaju za cijeli život. Dobre prehrambene navike podrazumijevaju raznovrsnu izbalansiranu prehranu raspoređenu u više dnevnih obroka. Slijedeći grafikoni prikazuju usporedbu i učestalost samo nekih prehrambenih navika anketiranih učenika OŠ i SŠ:

Graf 1. Postotak učenika OŠ i SŠ koji doručuju i jedu barem jedan kuhani obrok dnevno



Graf 2. Postotak učenika OŠ i SŠ s obzirom na količinu dnevno pojedenog voća i povrća



Doručak je važan obrok, koji na početku dana daje organizmu dovoljno energije (CH), ali i ostalih hranjivih sastojaka, kao što su bjelančevine, vitamini i dr. Redovitost doručka (svaki dan) je važna djeci u razvoju radi kvalitetnog početka radnog dana u školi. Unatoč tome čak oko 40% srednjoškolaca počinju svoj radni dan gladni i onda u pauzama nastave (jer nije organizirana kolektivna prehrana) najčešće konzumiraju nezdravu „brzu hranu“, te često razne grickalice i slatkiše (njih oko 47,9%), te tkz. „prazne kalorije“ s previše masti i šećera, i na kraju zaliju bezvrijednim slatkim napitcima (13,1%).

Osnovnoškolci češće doručkuju u roditeljskom domu (oko 81,6%) ili u organiziranoj kolektivnoj prehrani (školske užine kao doručak), manje jedu „brzu hranu“ i nezdrave međuobroke (oko 16,9%). Kuhani obrok bi svima trebao biti izbalansirani glavni dnevni obrok u roditeljskom domu, kvalitetno pripremljen i od svježih namirnica. Ipak oko 1/5 i osnovnoškolaca i srednjoškolaca ga nema ili ga nema redovito. Koji je uzrok tome:

prezaposlenost, neznanje ili naprosto nebriga roditelja? Tim svojim postupkom, što svakodnevno ne pripremaju kuhani obrok svojoj djeci, pokazuju da ne uviđaju štetnost konzumiranja često premasne ili preslatke hrane u brzim obrocima. Osim što je takva na brzinu i usput pojedena hrana najčešće loše kvalitete, uočava se stvaranje još jedne loše prehrambene navike. Umjesto preporučena tri glavna i dva međuobroka djeca često (kao i njihovi roditelji) konzumiraju samo jedan ili dva obična obroka dnevno. Posljedice takvih navika su onda često pretilost, razni zdravstveni poremećaji i loše navike, koje ostaju

najčešće za cijeli život.

Pravilna i zdrava prehrana za školsku djecu trebala bi sadržavati dnevno i tri do pet obroka voća i povrća, kako bi se osigurao dostatni dnevni unos vitamina (posebno C), minerala oligoelemenata i balastnih tvari. Iz tablica i grafikona vidimo da 62,5% srednjoškolaca i 31,9% osnovnoškolaca jede samo jedan ili nijedan obrok voća što je nedovoljno, dok 79,9% srednjoškolaca i 88,7% osnovnoškolaca jede samo jednu ili nijednu porciju povrća dnevno, što je također nedovoljno.

Što smo stariji pijemo sve manje mlijeka, no mlijeko je nezamjenjiva namirnica posebno djeci i mladima.

U rastu je važan Ca i još oko 14 važnih sastojaka mlijeka (vitamini, minerali, bjelančevine), a i kasnije radi zdravlja kostiju i drugih organa i tkiva. Odrasli u prosjeku uzimaju nešto manje od 2 dl mlijeka dnevno dok naši osnovnoškolci troše (njih 42,3%) dovoljno mlijeka dnevno (0,5 l i više), dok srednjoškolci troše (njih 41,9%) dovoljnu količinu dnevno. Dobra zamjena šalici mlijeka i zbog lakše probavljivosti može biti i čaša jogurta, te komad sira (oko 50 gr.).

Iz svega navedenog uočava se da postoje neke loše prehrambene navike: posebno kod srednjoškolaca (doručak, kuhani obrok), te kod obje grupe učenika (premalo voća, povrća te mlijeka u svakodnevnoj prehrani). Treba poduprijeti stvaranje dobrih, te utjecati na promjenu loših prehrambenih navika u naših učenika.

Nameću nam se 2 glavna pravca djelovanja, koji se mogu međusobno nadopunjavati i ispreplitati. Jedno je zdravstveno-odgojni rad sa odraslima (roditelji) i djecom ukazivanjem na problem, veličinu problema, moguće posljedice te traženje prikladnih i adekvatnih rješenja. Takva zdravstveno odgojna aktivnost može se provoditi od vrtića, pa dalje kroz školu putem roditeljskih sastanaka, škola za roditelje i sl. Zdravstveno odgojna aktivnost sa djecom može se provoditi također putem predavanja, još bolje dobro osmišljenih radionica, u okviru i izvan nastavnog sadržaja. Svoju značajnu ulogu tu mogu odigrati i danas sveprisutni razni mediji: TV, radio, časopisi, plakati, letci i dr. Druga mogućnost je kvalitetna kolektivna prehrana, koju imamo donekle organiziranu u OŠ. Kroz dobro organiziranu kolektivnu prehranu, djeci bi se mogla poslužiti zdrava užina, a s vremenom i zdrav ručak umjesto kuhanog ručka u roditeljskom domu, ali i kao dobar primjer u svrhu edukacije.

Svoju značajnu ulogu tu bi trebala odigrati i naša služba školske medicine, jer svima nam je cilj isti: **SKLADAN RAST I RAZVOJ NAŠE DJECE ,TE KVALITETAN I DUGOVJEČAN ŽIVOT MLADIH GENERACIJA.**

Osoba za kontakt:

Jasminka Koprivnjak, dr. med., spec. školske medicine
Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije
Zaprešić, P. Lončara 1, tel: 01/3310-530, fax: 01/3310-740,
e-mail: jasminka.koprivnjak@zq.htnet.hr