

PREHRAMBENE NAVIKE SREDNJOŠKOLACA PRIJE I ZA VRIJEME *LOCKDOWNA*



Karmen Kokot^{1*}, Daniela Čačić Kenjerić²

¹Graditeljska, prirodoslovna i rudarska škola, Hallerova aleja 3, 42000 Varaždin, Hrvatska

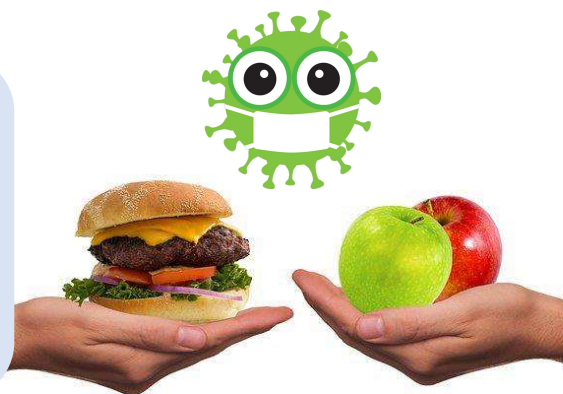
²Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Franje Kuhača 20, 31000 Osijek, Hrvatska

*karmenkokot@net.hr

PTF

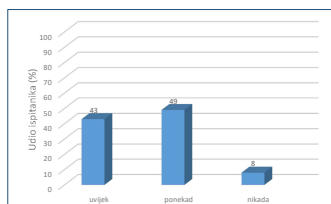
UVOD

Adolescencija je ključan period u životu i uključuje promjene koje utječu na prehrambene potrebe i navike. Podložnost različitim utjecajima okoline, prije svega vršnjaka, najizraženija je u doba adolescencije, što se očituje i u prehranbenim navikama. Cilj istraživanja bio je ispitati prehrambene navike srednjoškolaca te ispitati da li je fizičkom izoliranošću od vršnjaka i prelaskom na online nastavu, za vrijeme prvog *lockdowna*, došlo do promjena prehranbenih navika.

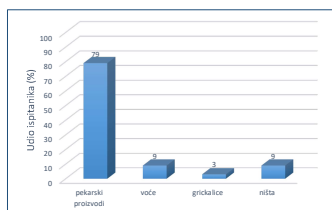


ISPITANICI I METODE

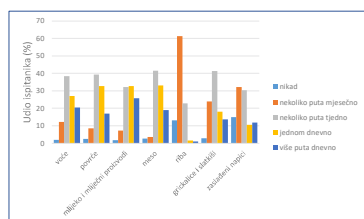
U istraživanju je sudjelovalo 1005 srednjoškolaca, 288 mladića i 717 djevojaka, s područja cijele Hrvatske. Prosječna dob ispitanika je 16,7 godina. Istraživanje je provedeno od travnja do lipnja 2020., ispunjavanjem online upitnika, objavljenog kao dio nastavnog materijala na službenim stranicama Agencije za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih (ASOO).



SLIKA 1: Učestalost konzumacije doručka



SLIKA 2: Izbor hrane za užinu u školi

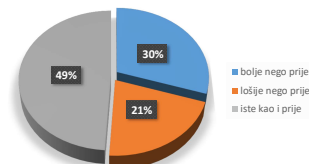


SLIKA 5: učestalost konzumacije pojedinih grupa hrane

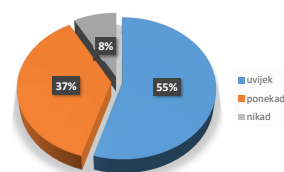
REZULTATI

Rezultati su pokazali da samo 43 % srednjoškolaca redovito doručkuje (Slika 1). Izbor hrane za užinu u školi su uglavnom pekarski proizvodi, kod 79 % srednjoškolaca (Slika 2). Nepravilne prehrambene navike vidljive su i kod konzumacije pojedinih skupina hrane. Tako više od polovice ispitanika ne konzumira voće i povrće svaki dan, dok 13,2 % ispitanika nikad ne konzumira ribu. 22,3 % srednjoškolaca svakodnevno pije zaslađene napitke, a 31,7 % srednjoškolaca svakodnevno konzumira grickalice i slatkiše (Slika 5).

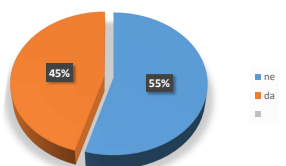
Što se tiče prehranbenih navika za vrijeme *lockdowna*, 49 % ispitanika smatra da ima iste prehrambene navike kao i prije *lockdowna* dok 30 % ispitanika navodi bolje prehrambene navike nego prije (Slika 3). 55 % ispitanika navelo je da ima doručak uvijek, dok je prije *lockdowna* redoviti doručak imalo 43 % ispitanika (Slika 4). 73 % ispitanika procijenilo je da manje konzumira grickalice u odnosu na prije. Većina ispitanika navela je da manje konzumira hranu u večernjim satima. Kod najviše ispitanika (37 %) nije se promijenila učestalost tjelesne aktivnosti za vrijeme online nastave, u odnosu na prije, kad se nastava odvijala uživo. 96 % ispitanika smatra da prehrana utječe na otpornost organizma prema bolestima.



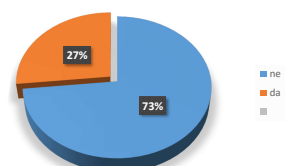
SLIKA 3: Odgovor na pitanje „Kakve su tvoje prehrambene navike za vrijeme korona krize?“



SLIKA 4: Odgovor na pitanje „Doručkuješ li sada kada si kod kuće?“



SLIKA 6: odgovor na pitanje „Jedeš li sada grickalice češće nego prije?“



SLIKA 7: odgovor na pitanje „Jedeš li sada češće u večernjim satima?“

ZAKLJUČAK

Prehrambene navike srednjoškolaca nisu odgovarajuće, naročito učestalost konzumacije doručka te pojedinih skupina hrane. Edukacije bi trebalo usmjeriti prema poboljšanju tih parametara. Upoređujući prehrambene navike srednjoškolaca prije i za vrijeme *lockdowna*, može se zaključiti da su se neke od navika za vrijeme *lockdowna* poboljšale, što se može povezati s više slobodnog vremena i slabijim utjecajem vršnjaka za vrijeme izoliranosti.

REFERENCE

1. G. Turconi, M. Guarcello, L. Maccarini, F. Cignoli, S. Setti, R. Bazzano, C. Roggi: Eating habits and behaviours, physical activity, nutritional and food safety knowledge and beliefs in an adolescent Italian population. *J Am Coll Nutr*, 27, 31- 43, 2008.
2. I. R. Contento, S. S. Williams, J. L. Michaela, A. B. Franklin: Understanding the food choice process of adolescence in the context of family and friends. *J Adolesc Health*, 38, 575-582, 2006.
3. L. A. Moreno, M. Kersting, S. de Henauw, M. Gonzalez-Gross, W. Sichert-Hellert, C. Matthys, M. I. Mesana, N. Ross: How to measure dietary intake and food habits in adolescence: the European perspective. *Int J Obes*, 29, S66-S77, 2005

