

PREHRAMBENE NAVIKE UČENIKA ČETVRTIH RAZREDA OSNOVNIH ŠKOLA IZ OSIJEKA

Maja Ljubas^{1*}, Anđa Puljević², Helena Pejić Jukić³

¹NUTRIOM, obrt za nutricionizam i druge usluge, vl. Maja Ljubas, Vinogradi 76, Zagreb, Hrvatska

²Osnovna škola “Mladost” Osijek, Sjenjak 7, Osijek, Hrvatska

³Osnovna škola Antuna Mihanovića Osijek, Gundulićeva 5a, Osijek, Hrvatska



Uvod

Pravilna prehrana od iznimne je važnosti tijekom intenzivnog rasta i razvoja djece. Edukacija djece o prehrani i prehrambenim navikama uz pravovremene nutricionističke intervencije mogu imati veliki utjecaj u prevenciji kroničnih bolesti i stanja, a time i bolje opće stanje i kvalitetu života u odrasloj dobi. Cilj ovog rada bio je ispitati stavove i znanje o prehrani te prehrabene navike i tjelesnu aktivnost učenika četvrtih razreda dvije osnovne škole iz Osijeka.

Materijali i metode

U istraživanju je sudjelovalo 76 učenika četvrtih razreda (39 dječaka i 37 djevojčica) koji su ispunili anonimni upitnik prilagođen uzrastu. Upitnik je proveden u dvije osnovne škole iz Osijeka (Osnovna škola Antuna Mihanovića Osijek i Osnovna škola „Mladost” Osijek) .

Špol: M Ž Visina: _____ Težina: _____

ŠTO MISLIŠ O SVOJOJ PREHRANI?
Zaokruži odgovore s kojima se slažeš.

1. Što misliš, ovisi li tvoje zdravlje o tvojim prehrambenim navikama?
a) Da, ovisi
b) Ne, ne ovisi
c) Ne znam

2. Što misliš, utječe li tvoja prehrana na tvoju sposobnost pamćenja?
a) Ne, ne utječe
b) Da, utječe
c) Ne znam

3. Kakve su tvoje prehrabene navike?
a) Dobre su
b) Dobre su, ali bi mogle biti bolje
c) Nisu dobre

4. Prema tvom mišljenju, što od navedenog predstavlja „zdrave obroke“?
a) Zobene pahuljice, lješnjaci, jogurt, voće
b) Pašteta, salama, bijeli kruh
c) Hrenovka u pecivu
d) Kraina ili slatko pecivo, čaj sa šećerom
e) Integralno pecivo, jogurt, banana

5. Od navedenih statkih namirnica, zaokruži one za koje misliš da su najzdravije i preporučljive u prehrani.
a) Bomboni
b) Lješnjak štangica
c) Banana
d) Čokolada
e) Keksi
f) Jabuka

6. Misliš li da je hrana u koju je dodan šećer zdravija?
a) Da, zdravija je
b) Ne, nije zdravija

PREHRAMBENE NAVIKE

7. Koliko obroka dnevno imaš?
a) 2
b) 3
c) 4 ili 5

8. Koliko često u tjednu imaš kuhani obrok?
a) Svaki dan u tjednu
b) 2-3 puta tjedno
c) 1 tjedno
d) Nikad

9. Koliko često konzumiraš voće?
a) Jednom dnevno
b) Više puta dnevno
c) Ne jedem voće svaki dan
d) Uopće ne jedem voće

10. Koliko često konzumiraš povrće?
a) Jednom dnevno
b) Više puta dnevno
c) Ne jedem povrće svaki dan
d) Uopće ne jedem povrće

11. Koliko često konzumiraš hranu iz pekarnice?
a) Jednom dnevno
b) Više puta dnevno
c) Ne jedem hranu iz pekare svaki dan
d) Uopće ne jedem hranu iz pekare

12. Koliko često konzumiraš mliječne proizvode (mlijeko, jogurt, sir)?
a) Jednom dnevno
b) Više puta dnevno
c) Ne jedem mliječne proizvode svaki dan
d) Uopće ne jedem mliječne proizvode

13. Koliko često konzumiraš slatkiše i grickalice?
a) Jednom dnevno
b) Više puta dnevno
c) Ne jedem ih svaki dan
d) Uopće ih ne jedem

14. Što najčešće piješ?
a) Vodu
b) Iscijeđene voćne sokove
c) Gaseću pića
d) Čaj i razrijeđeni voćni sokovi

15. Koliko često doručkuješ prije odlaska u školu?
a) Uvijek
b) Ponekad
c) Nikada

16. Što najčešće jedeš prije odlaska u školu?
a) Sendvič
b) Kruh s namazom (pekmezom, čokoladnim namazom...)
c) Pecivo iz pekarnice
d) Slatkiše
e) Žitarice
f) Voće
Nešto drugo (napisi na crtu što) _____

17. Baviti li se sportom?
a) Samo u školi (tjelesna i zdravstvena kultura)
b) Idem na treninge
c) Igram košarku, nogomet i sl. na igralištu
d) Igram se u parku
e) Ne bavim se sportom
f) _____

Slika 1. Primjer anketnog upitnika

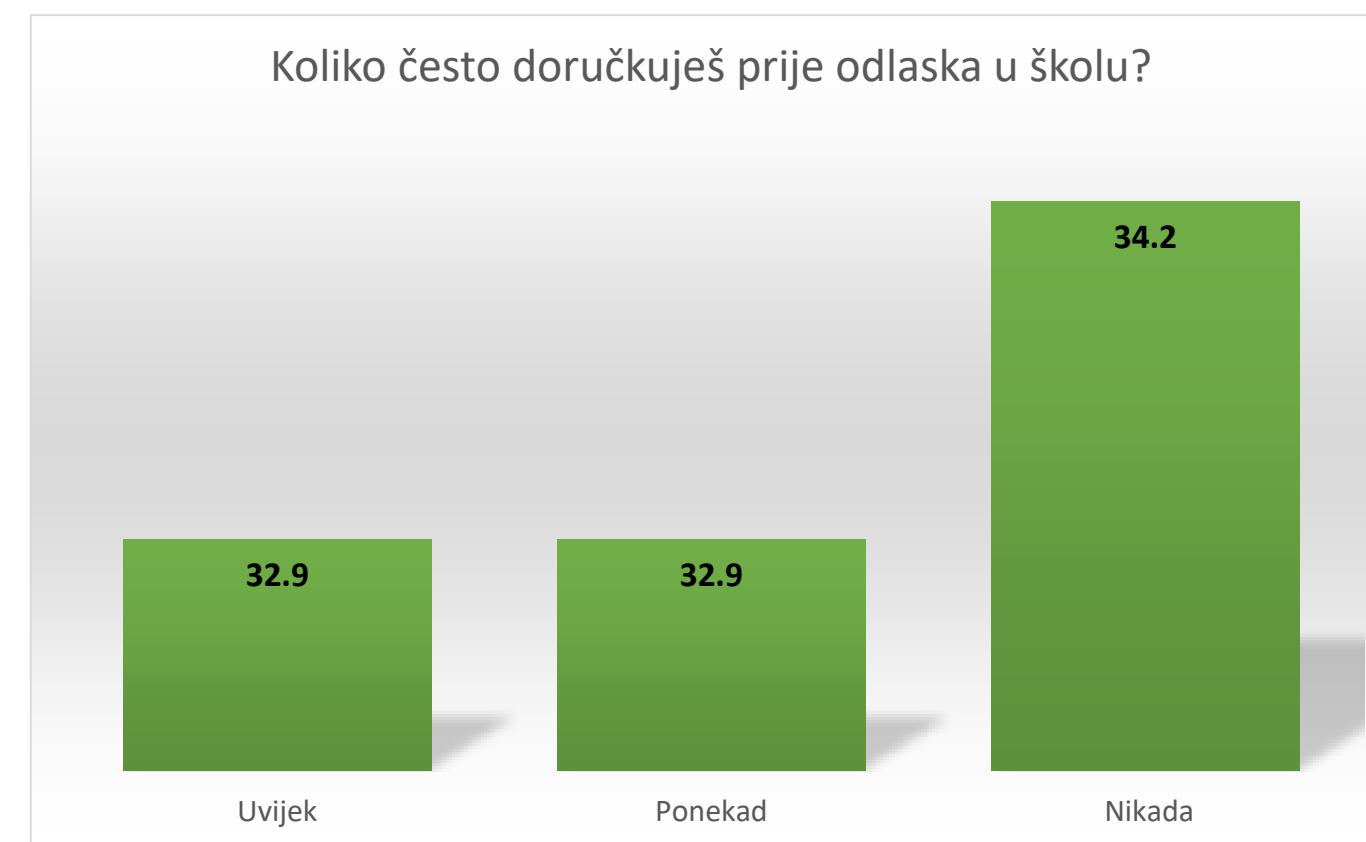
Rezultati



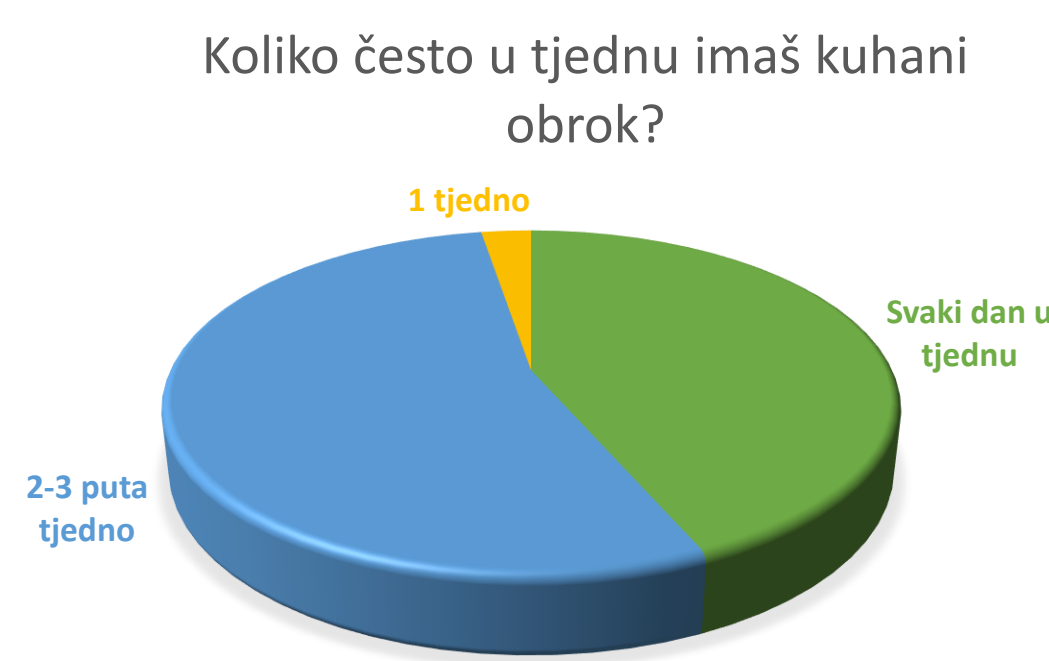
Slika 2. Odgovor na pitanje povezanosti zdravlja i prehrane



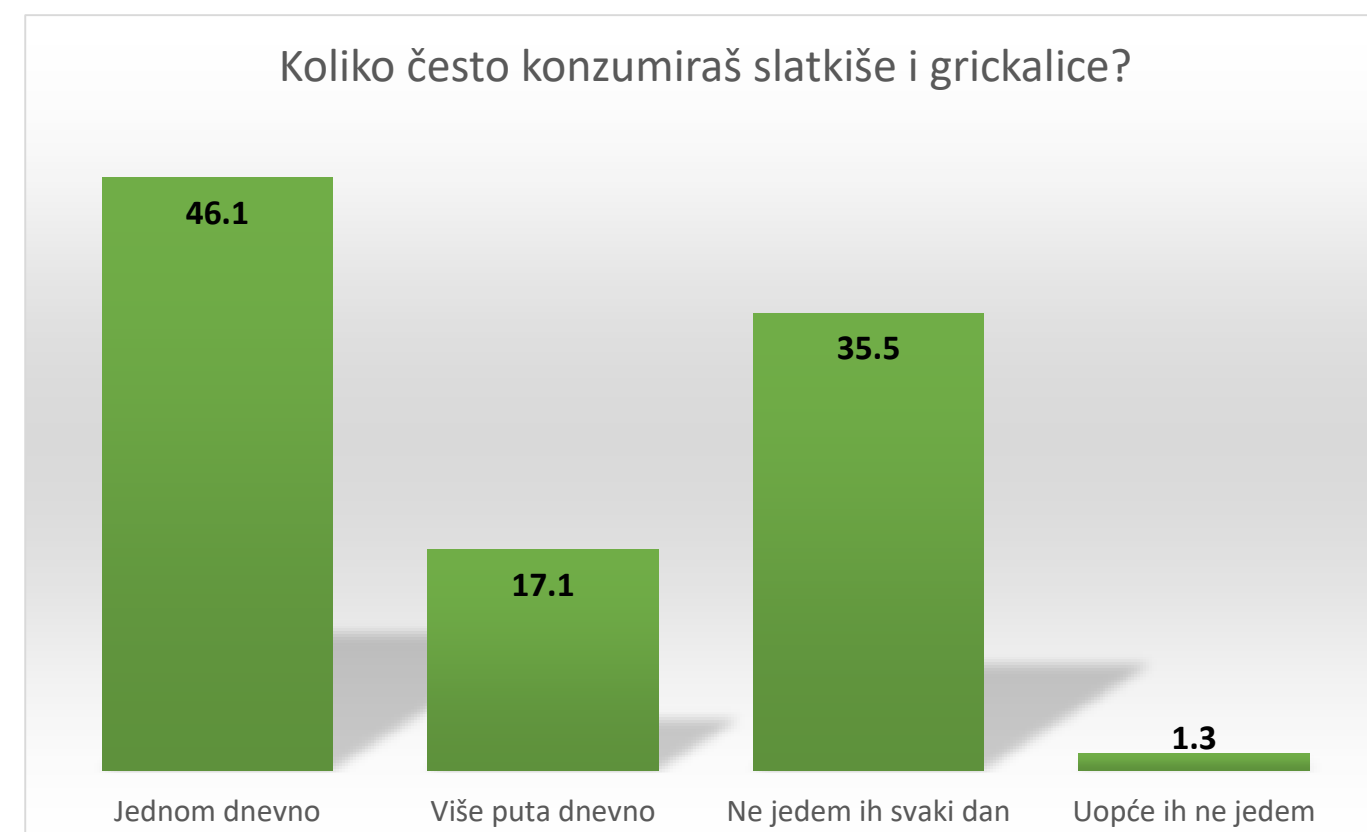
Slika 3. Odgovori na pitanje percepcije prehrambenih navika



Slika 4. Odgovori na pitanje o navikama konzumiranja jutarnjeg obroka



Slika 5. Odgovori na pitanje o kvaliteti prehrane



Slika 6. Odgovori na pitanje o nezdravim prehrambenim navikama

Zaključci

Rezultati su pokazali da 51,4 % djevojčica ima poželjnu tjelesnu masu u odnosu na dob, dok je 33,3 % dječaka u kategoriji povećane tjelesne mase, a njih 28,2 % u kategoriji pretilosti. Aktivno trenira 64,5 % djece, a svakodnevno kuhani obrok ima njih 43,4 % odnosno 41 % dječaka i 45,9 % djevojčica. Zabrinjavajuće je da 32,9 % djece (38,5 % dječaka i 27 % djevojčica) ne konzumira povrće svaki dan te da 34,2 % djece (35,9 % dječaka i 32,4 % djevojčica) nikada ne doručkuje prije odlaska u školu. Iako su učenici, prema rezultatima provedene ankete, pokazali dobro znanje o pravilnoj prehrani, ono se ne podudara sa njihovim prehrambenim navikama. Suradnja nutricionista i učitelja osnovnih škola kroz dodatne edukacije i radionice primjerene dobi učenika pomogle bi da se znanje, koje već postoji, provede u praksu.