OBRTNIČKO-INDUSTRIJSKA ŠKOLA ŽUPANJA

VELIKI KRAJ 42

32270 ŽUPANJA

Ivana Milaković

ISTRAŽIVANJE O PREHRAMBENIM NAVIKAMA UČENIKA

OBRTNIČKO-INDUSTRIJSKE ŠKOLE ŽUPANJA

Županja,rujan 2021.

SADRŽAJ

Uvod…………………………………………………………………………………………2

Dosadašnja istraživanja………………………………………………………………………3

Cilj istraživanja………………………………………………………………………………4

Metode istraživanja i ispitanici………………………………………………………………5

Rezultati……………………………………………………………………………………..5

Zaključak……………………………………………………………………………………11

**Uvod**

Razdoblje djetinjstva posebno je važno u smislu formiranja i usvajanja pravilnih prehrambenih navika koje su temelj pozitivnih zdravstvenih navika i u odrasloj životnoj dobi. Usvajanjem kvalitetne, biološki vrijedne, raznovrsne i kalorijski primjerene prehrane, smanjit će se broj djece s poremećajima vezanim za nepravilnu prehranu (pretilost, prekomjerna tjelesna težina, bolesti metabolizma, pothranjenost te ostale bolesti vezane uz prehranu, koje se mogu javiti u kasnijoj životnoj dobi).

U praćenju zdravstvenog stanja populacije, ocjenjivanje i praćenje prehrambenog stanja pojedinih populacijskih skupina služi za utvrđivanje pojavnosti deficitarnog stanja i prehrambenih poremećaja,te za procjenu rizika za zdravlje. Osobito je važno praćenje prehrane i stanja uhranjenosti djece i mladeži, jer su te ugrožene skupine u razdoblju najbržeg rasta i razvoja, pa su ujedno i dobar pokazatelj prehrambenog stanja u lokalnoj zajednici. Nepravilna i nedostatna prehrana može značajno utjecati na rast i razvoj djece i mladeži, te privremeno ili čak trajno ugroziti njihovo zdravstveno stanje.

Najčešće sredstvo za dijagnostiku stanja uhranjenosti u populaciji je indeks tjelesne mase.

**Dosadašnja istraživanja**

Posljednjih godina procesi tranzicije i globalizacije utječu na proizvodnju, trgovinu i potrošnju namirnica pa tako i na promjene količine, vrste, cijene i dostupnosti hrane za konzumaciju. Istovremeno, imaju i negativan učinak jer na određeni način pridonose uniformiranosti u prehrambenim navikama. Hrana se sve češće konzumira izvan kuće, osobito „brza hrana“, a kuhani su obroci sve rjeđi. Takav stil življenja i prehrane može uzrokovati niz prehrambenih poremećaja, a povećava i rizik za razvoj mnogih kroničnih bolest.

Rezultati praćenja stanja uhranjenosti djece u dobi od 7 do 15 godina pokazuju da je u prosjeku 69,5 % djece normalno uhranjeno, 11 % ima povećanu tjelesnu težinu i 5,5 % je pretilo, dok je oko 1 % pothranjeno.

Može se primijetiti i da je pretilost sve učestalija, osobito u gradskim sredinama u kojima se broj pretile djece u razdoblju od 2005. do 2010. gotovo udvostručio.

Ipak, važno je istaknuti da je u mlađoj skupini oba spola pretilost utvrđena kod svega 5 % ispitanika. Značajan porast utvrđen je u skupinama iznad 40 godina, posebice između 50 i 70 godina, gdje je zabilježeno čak 28 do 32 % pretilih. Razlozi su vjerojatno sjedilački način života i nepravilna prehrana.

 Prevalencija preteške i pretile djece u SAD-u u dobi od 6-11 godina tijekom zadnjih 25 godina prošlog tisućljeća uvećana je za 3,3 puta, a u dobi 12-19 godina 2,3 puta. U Engleskoj je prevalencija preteške djece u dobi 4-11 godina uvećana od 1984.-1994.godine 2,8 puta u dječaka i 2,0 puta u djevojčica, a u Škotskoj 2,3 puta,odnosno 1,8 puta. U Brazilu se prevalencija preteške djece u dobi 6-9 godina u razdoblju od 1974.-1997.godine povećala za 3,6 puta, a u dobi 10-18 godina 3,4 puta. Pod kraj prošlog tisućljeća u SAD-u bilo je 13% preteške djece u dobi od 6-11 godina, u Kini 11,3% u dobi 6-9 godina, u Brazilu u istoj dobi čak 17,4%, a u Australiji u dobi od 7-15 godina samo 4,7% dječaka i samo 5,5% djevojčica.

Dosadašnja su istraživanja prehrambenih navika školske djece pokazala da djeca neredovito uzimaju obroke, sve manji ih se broj hrani u školskim kuhinjama, a gotovo 50 % ih ne doručkuje. Zapaža se i da dio djece, zbog zaposlenosti roditelja i sličnih razloga, kod kuće neredovito konzumira kuhane obroke nego im je dostupna hrana niske biološke, a visoke energetske vrijednosti.

U 2006. voće je u dobi od 11 godina svakodnevno konzumiralo 49,4 % djece, a u dobi od 15 godina 29 % djece. Povrće je u dobi od 11 godina svakodnevno konzumiralo 32,3 % djece, a u dobi od 15 godina 24,1 %.

 Djevojčice jedu više voća i povrća nego dječaci, ali se i taj udio s dobi smanjuje. Slatka pića svaki dan pije 34 % učenika u prvom razredu srednje škole..

**Cilj istraživanja**

Za potrebe ovog rada provedeno je istraživanje među učenicima srednje Obrtničko-industrijske škole u Županji.

Cilj ovog rada bio je utvrditi prehrambene navike učenika od 1.do 4.razreda srednje škole u Županji i uvidjeti moguću povezanost između loših prehrambenih navika i povećane tjelesne mase i pretilosti učenika.

**Metode istraživanja i ispitanici**

Istraživanje je provedeno metodom anketiranja. Anketa je izrađena u svrhu utvrđivanja prehrambenih navika i indeksa tjelesne mase učenika. Anketa se sastojala od 15 pitanja vezanih za prehrambene navike i 4 pitanja vezanih za spol,visinu i težinu učenika i razred koji pohađa. Stanje uhranjenosti ocjenjeno je na temelju pokazatelja visine i tjelesne težine i indeksa tjelesne mase prema dobi i spolu u usporedbi s međunarodnim NCHS/SZO referentnim vrijednostima i kriterijima. Pri određivanju stanja uhranjenosti vrijednosti ITM distribuirane ispod 5.percentile označavaju pothranjenost,između 5. i 85.percentile normalnu uhranjenost,između 85. i 95.percentile povećanu tjelesnu masu i iznad 95.percentile pretilost. Važno je naglasiti da je anketa u potpunosti anonimna i da su učenici dobrovoljno sudjelovali u njoj. U istraživanju je sudjelovalo 188 učenika 1.,2.,3., i 4. razreda srednje Obrtničko-industrijske škole Županja. Obrtničko-industrijska škola Županja broji 462 učenika,a u istraživanju je sudjelovalo 40,69% učenika. Od ukupnog broja anketiranih učenika djevojčice čine 67 % (126), a dječaci 33 % (62) Ispitivanje je provedeno tijekom rujna 2021.godine.. Dobiveni rezultati obrađeni su deskriptivnom statistikom.

**Rezultati**

U istraživanju je sudjelovalo 188 učenika, 62 učenika i 126 učenice Obrtničko-industrijske škole iz Županje (Grafikon 1).

Grafikon 1.Ukupan broj učenika i kategorizacija po spolu

Prvi dio ankete sastojao se je od pitanja o navikama uzimanja obroka. Saznajemo da većina učenika ima tri obroka dnevno (41.5%),četiri obroka ima (20,7%),pet obroka (12,8%) dva obroka ima (22,9%) učenika i jedan obrok (2,1%)učenika. (Grafikon 2).

Grafikon 2. Broj obroka u danu

Naviku doručkovanja svaki dan ima (53,7%) učenika,1 do 3 puta tjedno (30,9%) učenika ,3-5 puta tjedno(4,8%)učenika,dok čak (10,6% )učenika nema naviku doručkovanja (Grafikon 3).

Grafikon 3.Navika doručkovanja

Na upit o prehrani dok borave u školi učenici odgovaraju kako najčešće konzumiraju pekarske proizvode (62%),sendviče (26,2%),grickalice i čokoladu (2,1%),voće (1,1%)salatu (1,1%) dok (7,5%)učenika ne konzumira ništa.

Grafikon 4.Vrsta hrane koju učenici konzumiraju u školi

Drugi dio ankete sastojao se je od pitanja vezanih za konzumaciju određenih vrsta namirnica. Pitanja o navici jedenja pojedinih namirnica kreirana su prema preporuci učestalosti pojedinih kategorija hrane u planiranju dnevnih i tjednih jelovnika za učenike, prema Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika. Prema prehrambenim smjernicama meso bi trebalo konzumirati do 5 puta tjedno. Naviku konzumiranja mesa do 5 puta tjedno ima u prosjeku(75%) učenika,od toga njih (59 %) meso jede 1-3 puta, a (17%) meso jede 3-5 puta. Svaki dan meso jede (8%) učenika,dok njih (16%) meso uopće ne jede (Grafikon 5).

Grafikon 5.Tjedna konzumacija mesa

Kada je riječ o konzumaciji ribe rezultati su sljedeći. Ribu nikada ne konzumira čak (17,6%) učenika. Vrlo rijetko ribu konzumira (58,3%) učenika. Jednom tjedno riba je na jelovniku kod (19,3%) učenika,dok više puta tjedno ribu jede tek njih (4,8%). Od ukupnog broja učenika s povišenom tjelesnom težinom njih (25%)jede ribu, a (27%) ribu ne jede nikada. Zabrinjavajući je podatak da (48%) pretilih učenika ribu jede vrlo rijetko. Prema smjernicama za prehranu učenika,ribu bi trebalo konzumirati najmanje 1-2 puta tjedno (Grafikon 6).

Grafikon 6.Učestalost konzumacije ribe

O konzumaciji voća i povrća govore slijedeći podaci. Voće svaki dan konzumira (26,7%) učenika, 1-3 puta tjedno (42,2%), 3-5 puta tjedno (21,9%) učenika,dok (9,1%) učenika uopće ne konzumira voće. Od ukupnog broja pretilih učenika i učenika s povišenom tjelesnom težinom tek njih (22%) konzumira voće svaki dan,a čak (37,5%)učenika nikada ne jede voće..Slične rezultate dobili smo i o konzumaciji povrća. Svaki dan povrće jede tek (26,7%) učenika, 1-3 puta tjedno povrće jede (41,7%), a 3-5 puta njih (24,1%). Zabrinjava podatak da gotovo (7,5%) učenika nikada ne jede povrće.(Grafikon 7). Svaki dan povrće jede (36%) pretilih i učenika s povišenom tjelesnom težinom,dok njih (18%)povrće ne konzumira nikada.

Grafikon 7.Tjedna konzumacija voća i povrća

Prema prehrambenim smjernicama pravilna prehrana bi trebala uključivati bar pet obroka voća i povrća dnevno,od toga tri porcije voća i dvije povrća.

Prema anketi preko 40% učenika svaki dan pije zaslađene, gazirane sokove i energetska pića. Samo (8,6%) učenika ne pije slatke i zaslađene sokove, 1 do 3 puta tjedno ih pije (34,8%), 3-5 puta pije (14,4%) učenika (Grafikon 8). (39,5%) pretilih učenika i učenika s povišenom tjelesnom težinom svaki dan piju slatke i zaslađene sokove.

Grafikon 8.Konzumacija zaslađenih,gaziranih sokova i energetskih pića

Jedno od pitanja ankete je bilo o konzumaciji grickalica i slatkiša,koji su kod učenika vrlo popularni na što ukazuju i rezultati. Pa tako veliki broj učenika (33,58%) konzumira grickalice i slatkiše svaki dan. Više puta tjedno, 3 do 5 puta (31,02%), 1 do 3 puta (28,46%) učenika. Jedan dio učenika (7,17%) nikada ne konzumira slatko i grickalice (Grafikon 9). Svaki dan slatkiše i grickalice jede (31%) pretilih učenika i učenika s povećanom tjelesnom težinom.

Grafikon 9.Tjedna konzumacija slatkiša i grickalica

Rezultati ankete koji se odnose na tjednu konzumaciju brze hrane (fast food) nisu zadovoljavajući. Gotovo četvrtina učenika (24,2%) , normalno uhranjenih, s povećanom tjelesnom težinom i pretilih, brzu hranu ne konzumira. Manji broj učenika (11,3%) brzu hranu jede 3 do 5 puta tjedno (21,28%) ,1 do 3 puta čak (57% ) učenika,dok svaki dan brzu hranu jede(7,5%)učenika.

Grafikon 10.Tjedna konzumacija brze hrane

Zadnja dva pitanja odnosila su se na odabir najdraže hrane te hrane koju nerado jedu.

Obzirom na prethodne rezultate ne iznenađuje podatak da većina učenika kao najdražu hranu navodi redom pizzu,hamburger,ćevapi,tortilje,burek,špagete,pečeni ili prženi krumpir. Hranu koju nerado jedu navode uglavnom povrće poput brokule,mahuna,graška,špinaat,kelja,kupusa.

**Stupanj uhranjenosti ispitanika**

U ukupnom uzorku ispitanika od 1. do 4. razreda najmanje je pothranjenih učenika (4,25%), normalno uhranjenih je (68,09%), učenika s povećanom tjelesnom težinom je (13,30%), a pretilih (14,36%). U ukupnom uzorku učenika njih gotovo jedna trećina ima povišenu tjelesnu masu ili je pretila. Ako pogledamo uzorak učenika koja su imala povećanu tjelesnu težinu ili su pretila, vidimo da nešto veći postotak djevojčica nego ,ali treba imati u vidu kako se anketi odazvalo dvostruko više djevojčica( Tablica 1).

Tablica 1. Ukupno stanje uhranjenosti anketiranih učenika od 1. do 4. razreda Obrtničko-industrijske škole Županja

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stupanj uhranjenosti** |  **M** |  **Postotak** |  **Ž** |  **Postotak** |  **Ukupno** | **Postotak** |
| Pothranjeni | 0 | 0% | 8 | 6,35% | 8 | 4,25% |
| Normalno uhranjeni | 39 | 62,90% | 89 | 70,64% | 128 | 68,09% |
| Povišena tjelesna težina | 11 | 17,75% | 14 | 11,11% | 25 | 13,30% |
| Pretili | 12 | 19,35% | 15 | 11,90% | 27 | 14,36% |
| Ukupno | 62 | 100.00% | 126 | 100.00% | 188 | 100.00% |

**Zaključak**

Prehrambene navike učenika u Obrtničko-industrijskoj školi u Županji u velikoj mjeri objašnjavaju stupanj uhranjenosti učenika. Analiza prehrambenih navika ukazuje da većina učenika ima nepravilnu prehranu, da konzumiraju premalo voća ,povrća, ribe, a previše slatkiša, grickalica, zaslađenih i gaziranih sokova, brzu hranu i pekarske proizvode. Voće i povrće svakodnevno konzumira tek jedna četvrtina učenika. Ribu ne jede ili jede vrlo rijetko 75% učenika škole. Tijekom boravka u školi čak 88% anketiranih učenika konzumira pekarske proizvode i sendviče. To se dijelom može objasniti suvremenim i brzim načinom života i socioekonomskim okruženjem koji utječu na kvalitetu života i način prehrane, ali i lošim prehrambenim navikama školske djece . Takve promjene uvjetovane su i načinom života koji podrazumijeva manje kuhanja kod kuće, povećanu potrošnju industrijski pripremljene hrane, te učestalu konzumaciju obroka izvan doma. Prehranu u Hrvatskoj općenito karakterizira energetska neuravnoteženost, prevelik unos masti, ugljikohidrata i mala potrošnja voća i povrća.

U mlađoj školskoj dobi, roditelji su ti koji biraju vrstu namirnica i raspored obroka tokom dana. Podaci dobiveni anketom ukazuju da većina učenika ima dovoljan broj obroka u toku dana.

Naviku doručkovanja ima tek nešto preko 50% učenika. Prema rezultatima istraživanja Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo 2001/2002. godine dio učenika doručkuje potpuno neredovito. Kako su učenici stariji sve ih manje doručkuje. Preskakanje doručka može uzrokovati mučninu tijekom jutra i ometati procese učenja i pamćenja. Veći broj obroka, tri glavna i dva međuobroka dnevno ,koji su pravilno vremenski raspoređeni vrlo su važni za djecu,koja ne mogu pojesti veliku količinu hrane kako bi zadovoljili svoje potrebe za hranjivim sastojcima. Doručak je važan obrok, koji se ne smije preskočiti. Doručkom se u organizam unese 35-40% dnevnih energetskih potreba. Djeca koja ne doručkuju često su pospana, slabije postižu koncentraciju i otežano prate nastavu.

Djeca su najpodložnija populacijska skupina za usvajanje loših prehrambenih navika jer uslijed nedostatka vremena zaposlenosti roditelja sve češće konzumiraju hranu izvan roditeljskog doma, najčešće kao „fast food“ obrok .

Ako se uzme u obzir broj učenika koji svaki dan konzumiraju brzu hranu te oni koji ju konzumiraju 1 do 3 puta ili 3 do 5 puta tjedno,radi se o velikom broju učenika.

Postotak anketiranih učenika koji svaki dan konzumiraju nezdrave namirnice, poput zaslađenih i gaziranih sokova, slatkiša i grickalica poklapa se s ukupnim postotkom pretilih učenika i učenika s povišenom tjelesnom težinom. Od ukupnog broja učenika koji nemaju primjerenu tjelesnu težinu njih jedna trećina jede grickalice i slatkiše svaki dan te više od jedne trećine pije zaslađene, gazirane sokove i energetska pića.

Škola kroz koju prolaze sva djeca,više nego i jedna druga ustanova može utjecati na zdravstveno stanje učenika, na njihovu prehranu i na prehranu cjelokupnog stanovništva.

Uloga obrazovnog sustava je poticanje djece da zadrže stečene prehrambene navike u obitelji, a isto tako i stavove o zdravom životu kao životnom opredjeljenju.