

Musić Milanović, Sanja

Conference presentation / Izlaganje na skupu

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:105:281965>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-19**



Repository / Repozitorij:

[Dr Med - University of Zagreb School of Medicine](#)
[Digital Repository](#)

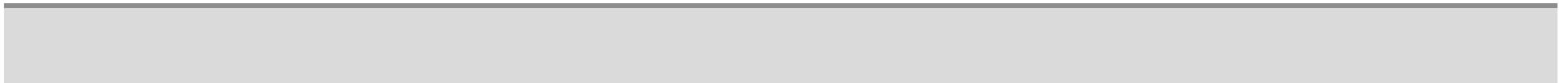


ŽIVJETI ZDRAVO

Sanja Musić Milanović



EPIDEMIOLOGIJA DEBLJINA U DJECE



ISPITANICI

HZA* 2003. godine; presječno istraživanje

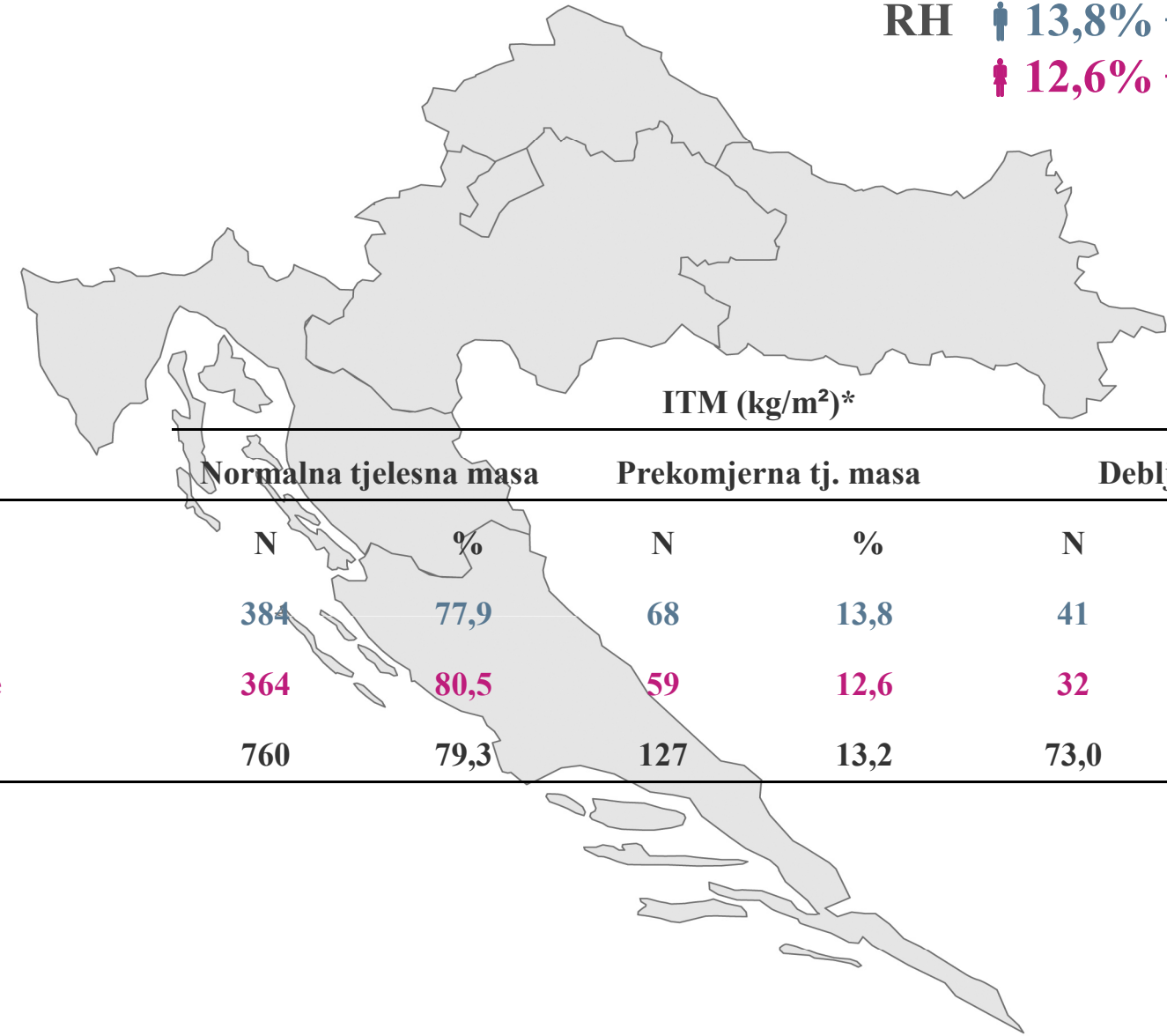
N = 3 101 (<18 godina), 2851 odgovorilo (91,9% odgovor)

N djece u 1. razredu osnovne škole = 960; 493 (52.4%) dječaka

467 (48.6%) djevojčica

*Hrvatska zdravstvena anketa

RH † 13,8% + 8,3%
 † 12,6% + 6,9%



Spol	ITM (kg/m ²)*					
	Normalna tjelesna masa		Prekomjerna tj. masa		Debljina	
	N	%	N	%	N	%
Dječaci	384	77,9	68	13,8	41	8,3
Djevojčice	364	80,5	59	12,6	32	6,9
Ukupno	760	79,3	127	13,2	73,0	7,6

* Cole standards

Prevalencija prvašića s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom,
 raspodjela po spolu

† dječaci
 † djevojčice

NAVIKE PRVAŠIĆA

- 50 % NE DORUČKUJE
- 20% pet i više puta tjedno jede brzu hranu i sendviče
- 11%  i 18 %  bavi se tjelesnom aktivnošću tri i više puta tjedno
- 8%  i 12 %  učenika 1. razreda provodi više od dva sata dnevno uz kompjutor i igrice

 dječaci
 djevojčice

Normalno uhranjeni

- veći broj djece u obitelji
- niže obrazovanje roditelja
- jedu više voća i povrća
- provode manje vremena igrajući se na kompjutoru
- više su tjelesno aktivni
- piju manje alkohola

Prekomjerno uhranjeni i debeli

- manji broj djece u obitelji
- višim obrazovanjem roditelja
- jedu manje voća i povrća
- provode više vremena igrajući se na kompjutoru,
- manje su tjelesno aktivni
- piju više alkohola

HZA istraživanje pokazalo poznatu razliku u čimbenicima rizika za debele i prekomjerno teške.



U Hrvatskoj su prekomjerno uhranjena i debela djeca iz obitelji s višom razinom formalnog obrazovanja roditelja.



♂ 124,8 cm; 24,9 kg
♀ 124,0 cm; 24,3 kg

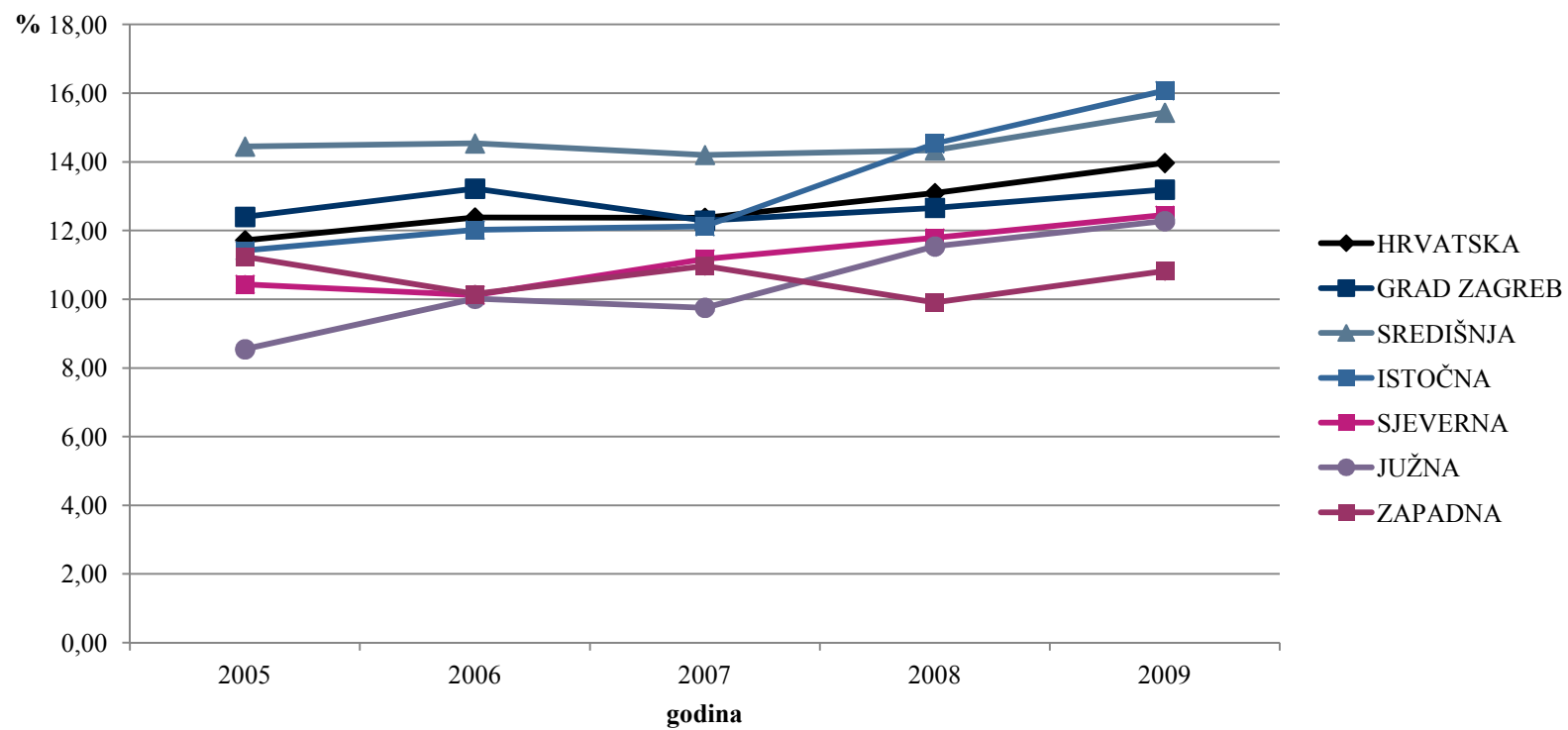
♂ 127,5 cm; 27,3 kg
♀ 126,5 cm; 26,8 kg



1980

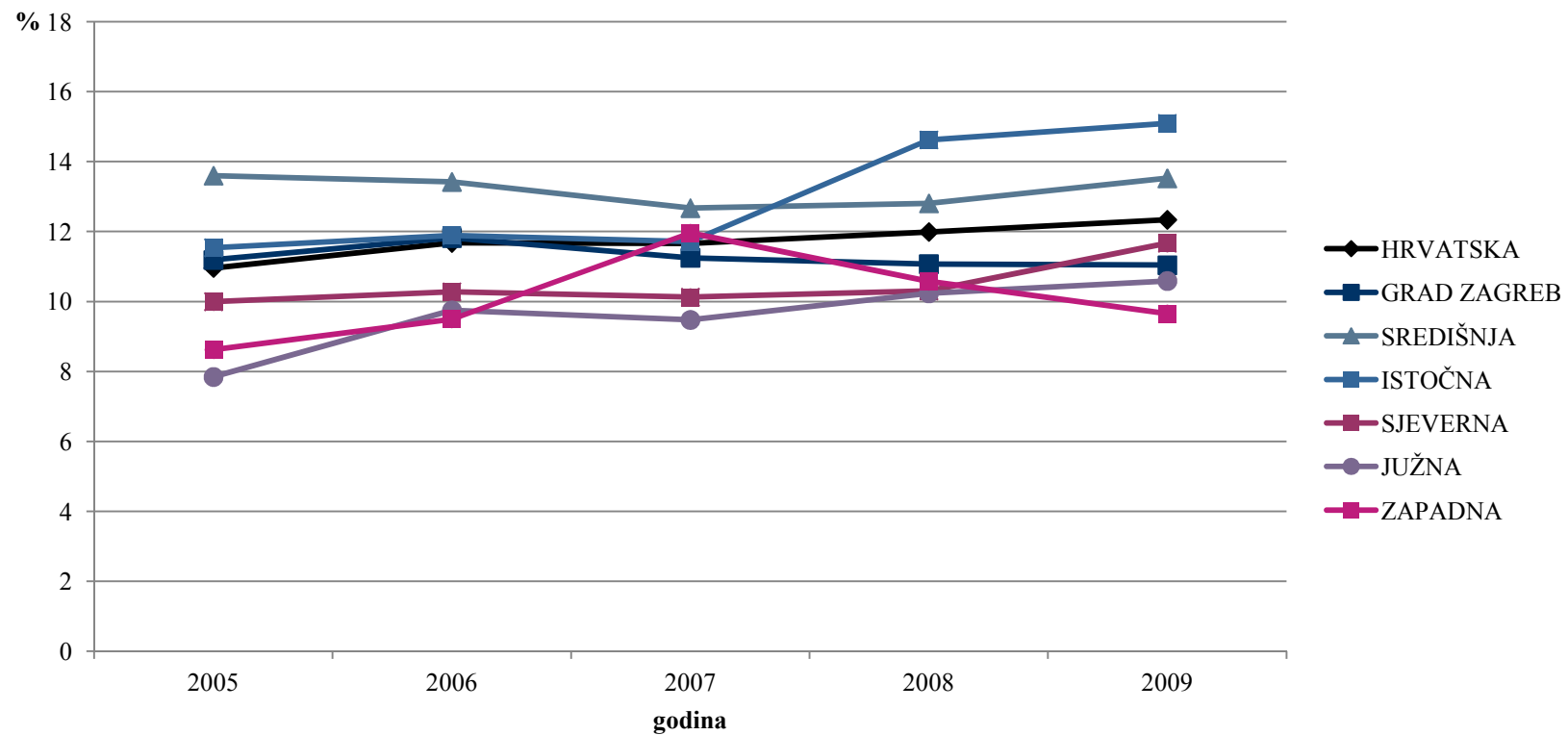
danas

♂ dječaci
♀ djevojčice



Udio dječaka s omjerom visine i mase >90 centile

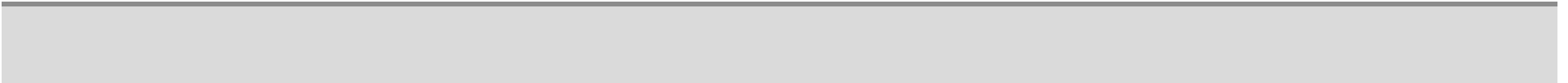
Izvor: Hrvatska zavod za javno zdravstvo



Udio djevojčica s omjerom visine i mase >90 centile

Izvor: Hrvatska zavod za javno zdravstvo

ZAŠTO JE DEBLJINA PROBLEM?





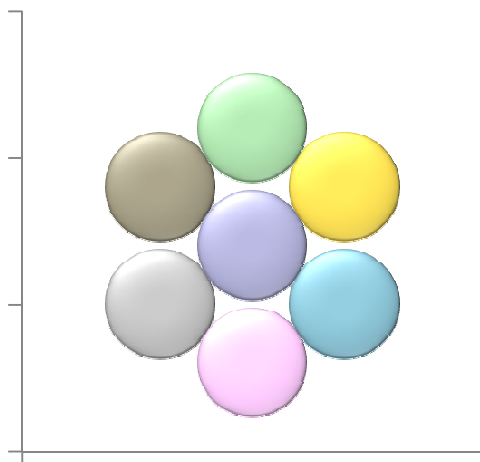
Gaining Health

The European Strategy for the Prevention
and Control of Noncommunicable Diseases

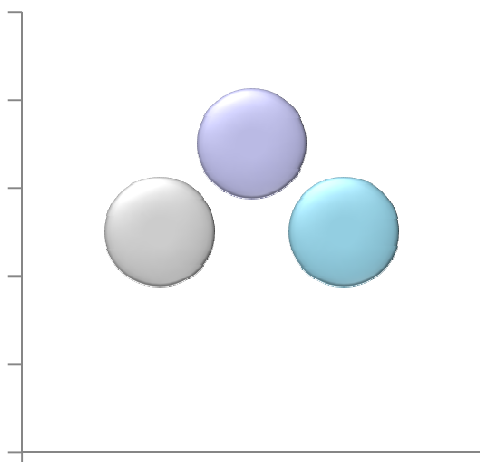


Rizični čimbenici - bolesti

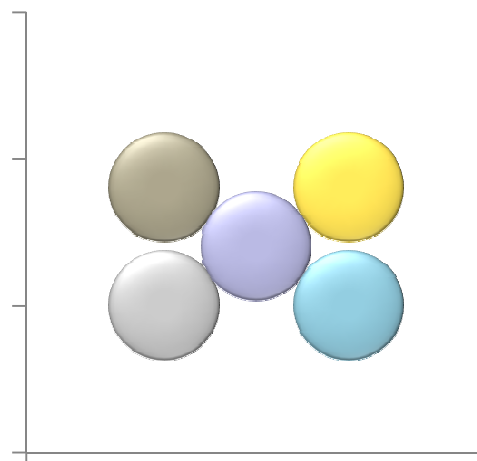
Kardiovaskularne bolesti



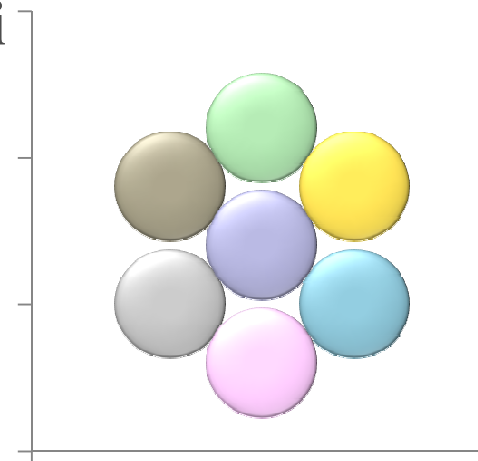
KOBP



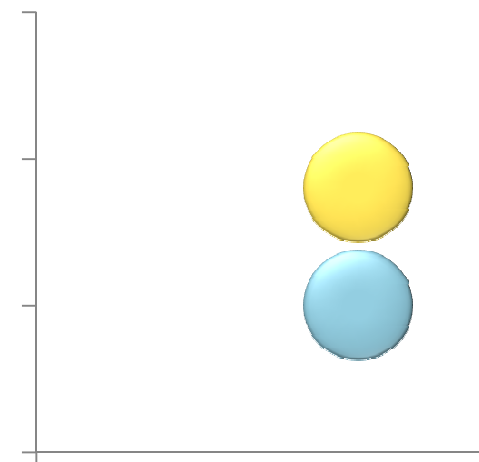
Tumori



Šećerna bolest



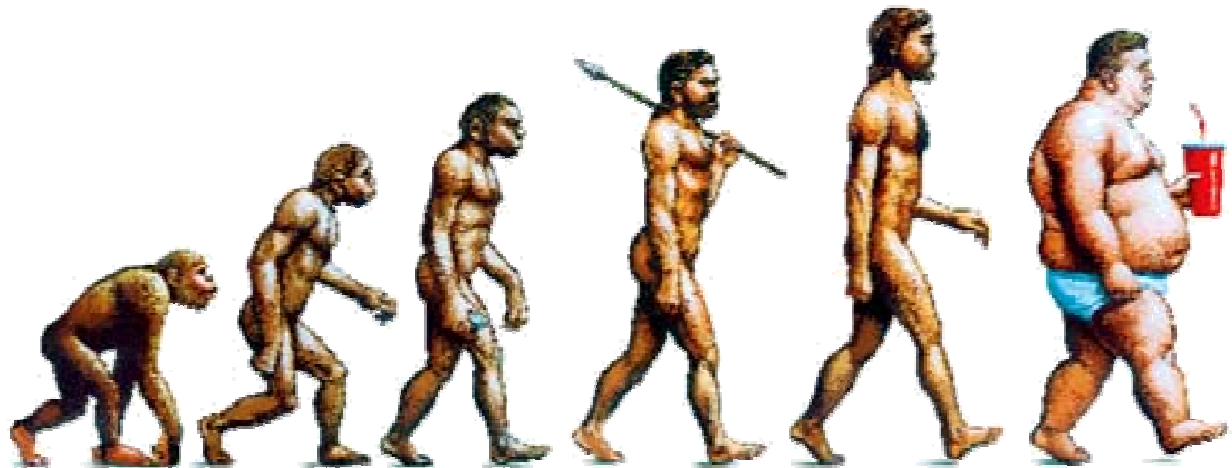
Mentalni poremećaji



- tjelesna neaktivnost
- nepravilna prehrana
- pušenje
- prekomjerna konzumacija alkohola
- prekomjerna tjelesna masa
- povišen krvni tlak
- dislipidemija

ŠTO SE DOGODILO?

- Prema **biheviorističkom tumačenju (Skinner)**, **debljina je posljedica prekomjernog jedenja** (definirano kao unos hrane koja sadrži veću energetska vrijednost od potrebne), a ono je **naučeno ponašanje**.
- Fiziološki podražaj je glad, a "uvjetovani" podražaji su dostupnost hrane, izgled, miris, ukus, socijalni pritisci, emocionalna stanja.



ŠTO NAM JE ČINITI?

ZDRAVSTVENO EDUCIRATI

Ž I V J E T I  Z D R A V O



Promicanje pravilne prehrane u školama

dr.sc. Sanja Musić Milanović, dr.med.

[illegible]

Ž I V J E T I  Z D R A V O

[illegible]

1. – 4. razredi osnovnih škola

Ž I V J E T I Z D R A V O





Sadržaj:

zajednički obrok

pranje ruku

pranje zubiju

svakodnevno 10 - minutno vježbanje

poligonsko vježbanje

edukacijske knjižice

Standardi, normativi i jelovnici

Schema školskog voća

Ž I V J E T I Z D R A V O



A ZAUZIMANJE POLOŽAJA ZA VJEŽBANJE

- Zauzimanje prostora za nesmetano vježbanje unutar učionice
- Vodiitelj vježbanja postavlja se u vidno polje vježbača
- Između svake vježbe potrebno je napraviti malu stanku

SVAKODNEVNO VJEŽBANJE



U OSNOVNIM SKOLAMA

B NOGE - TRUP

1
(6-8)
POVIŠICA

KRUŽENJA KOLJENIMA U JEDNU I DRUGU STRANU

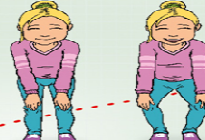
a

Koljena skupljena



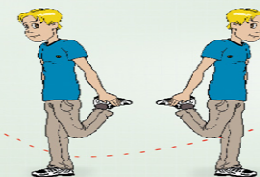
b

Koljena raširena



2
(6-8)
POVIŠICA

PODIZANJE KOLJENJA
Naizmjenično i zadržavanje rukama



3
(6-8)
POVIŠICA

SAVIJANJE KOLJENA
Naizmjenično, dodiranjem rukama za stopala na stražnjicu

4
(8-12)
POVIŠICA

PRETKLON - RASKORAČNI STAV
Tijelo savijamo, ruke pružene spuštamo – prema desnoj, zatim prema lijevoj nozi



5
(6-8)
POVIŠICA

PRETKLON - SUNOŽNI STAV
Tijelo savijamo, ruke pružene spuštamo uz potkoljenice – plitko, srednje i duboko



C TRUP - RUKU



6
(6-8)
POVIŠICA

KRUŽENJE U BOKOVIMA
Desno i lijevo

8
(8-12)
POVIŠICA

ROTACIJE U TRUPU

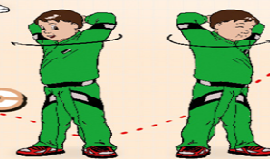
a

Zamah rukama naizmjenično desno i lijevo u nazad, pogled prati ruke



b

Zamah rukama naizmjenično desno i lijevo u nazad i gore, pogled prati ruke



c

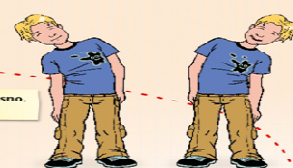
Upravan stav, ruke na potiljku, laktovi idu naizmjenično desno i lijevo

9
(8-12)
POVIŠICA

OTKLONI TRUPA

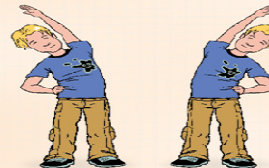
a

Otklon u lijevo i desno, ruke klizu uz nogu



b

Otklon u lijevo i desno, jedna ruka ispod glave, druga istovremeno na kuk



7
(6-8)
POVIŠICA

KRUŽENJE RAMENIMA
Desno i lijevo



D TRUP - RUKU

10
(8-10)
POVIŠICA

KRUŽENJE PRUŽENIM RUKAMA U NAZAD
Jedna po jedna



PODIZANJE NA PREDNJI DIO STOPALA
Stav sunožni, dlanovi su na struku

12
(8-12)
POVIŠICA



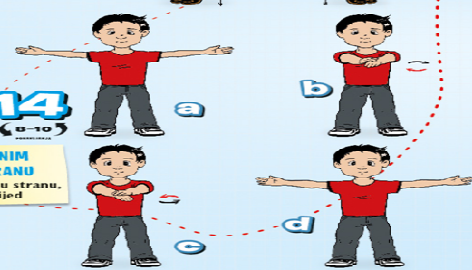
13
(8-12)
POVIŠICA

NAIZMJENIČNI ZAMASI PRUŽENIM RUKAMA
Glava i dalje, uz podizanje na nožne prste



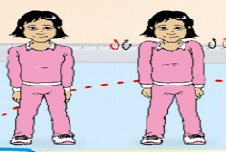
14
(8-10)
POVIŠICA

ZAMASI PRUŽENIM RUKAMA U STRANU
Svaka ruka u svoju stranu, predručenje naprijed



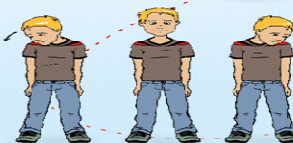
16
(6-8)
POVIŠICA

ROTACIJE U RAMENIMA
U jednu i drugu stranu, ruke uz tijelo



b

Uhom do ramena na jednu i drugu stranu



16
(4-6)
POVIŠICA

POMICANJE GLAVE (VRATA)

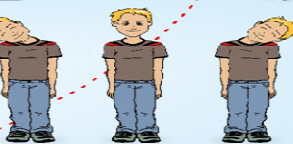
a

Lijevo, desno a pogledom u stranu



b

Uhom do ramena na jednu i drugu stranu



c

Preklon glavom naizmjenično u lijevo i desno, pogledom prema stopalima

poligonsko vježbanje





TAEKWONDO



STOLNI TENIS



GINNASTIKA



NOGOMET

ODABERI SPORT



VATERPOLO



SINKRONIZIRANO PLIVANJE



PRILIKRATIBENE SAGREBNICE za djecu



PREHRAMBENE SMJERNICE

ZA 5. – 8. RAZREDE OSNOVNIH ŠKOLA



ŽIVJETI  ZDRAVO

www.prehrana-kretanje.hr

ŽIVJETI  ZDRAVO

ZDRAVSTVENA EDUKACIJA

**SVIJET
EUROPA**



