

Živjeti zdravo

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: **2025-02-22**



Repository / Repozitorij:

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

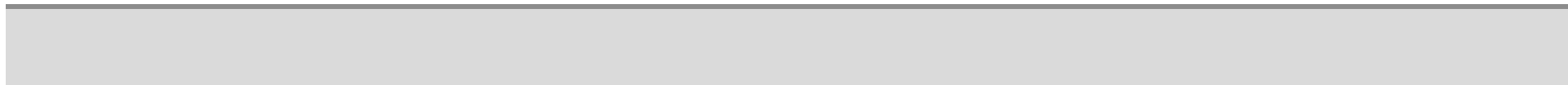


ŽIVJETI ZDRAVO

Sanja Musić Milanović



EPIDEMIOLOGIJA DEBLJINA U DJECE



ISPITANICI

HZA* 2003. godine; presječno istraživanje

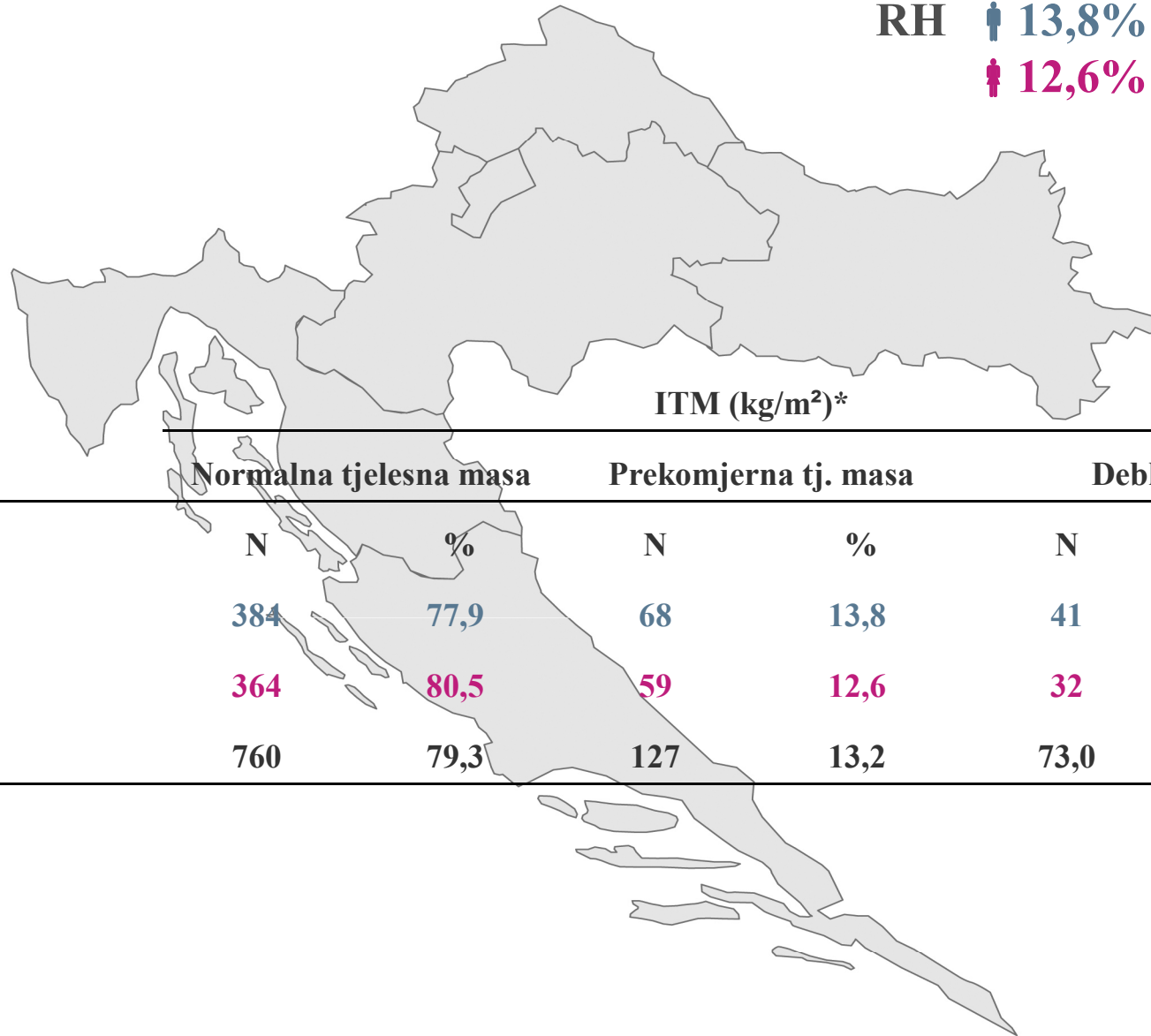
N = 3 101 (<18 godina), 2851 odgovorilo (91,9% odgovor)

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

467 (48.6%) djevojčica

*Hrvatska zdravstvena anketa

RH † 13,8% + 8,3%
 † 12,6% + 6,9%







Spol	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

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.

2,7 cm viši
2,4 kg teži

2,5 cm više
2,5 kg teže



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

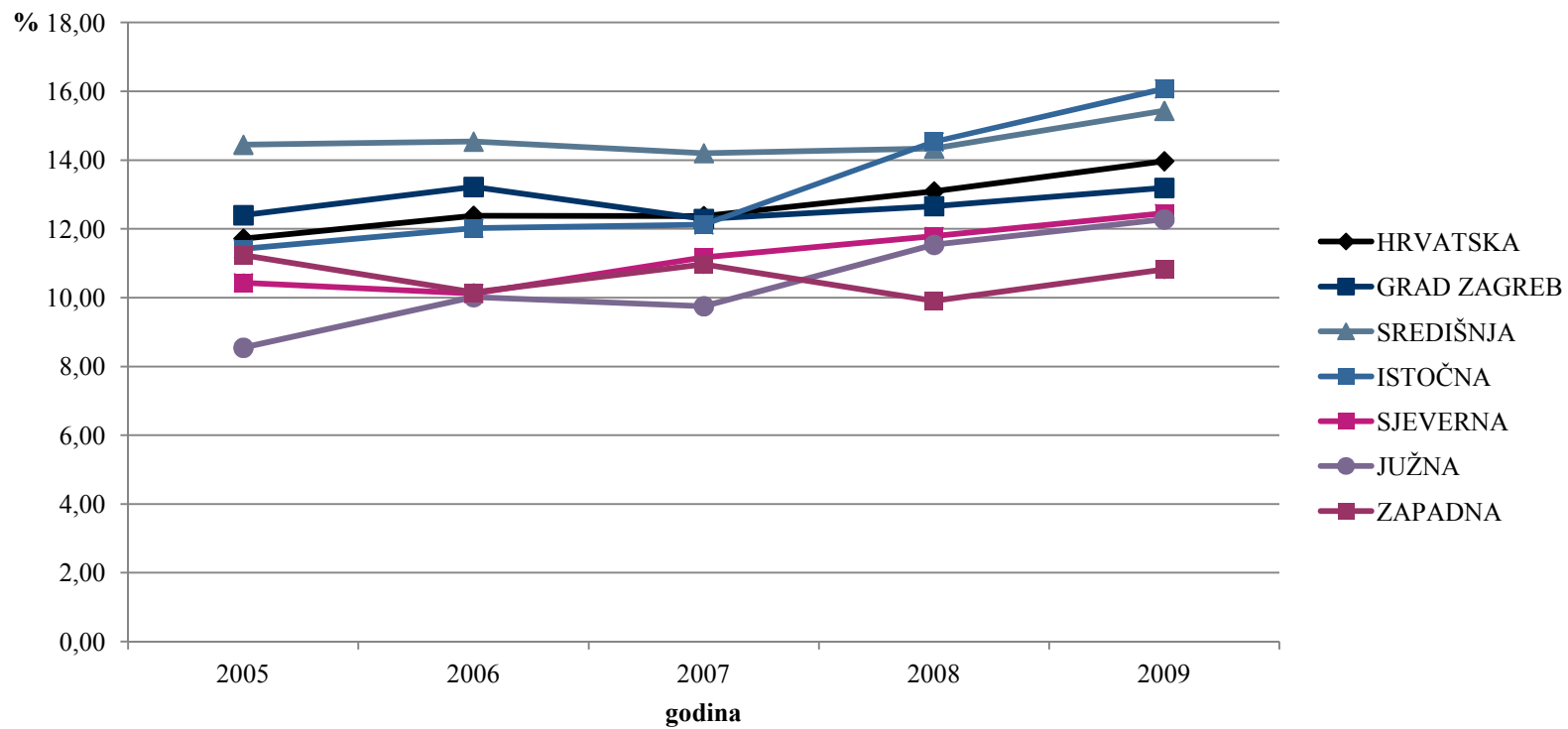
♂ 127,5 cm; 27,3 kg
♀ 126,5 cm; 26,8 kg



1980

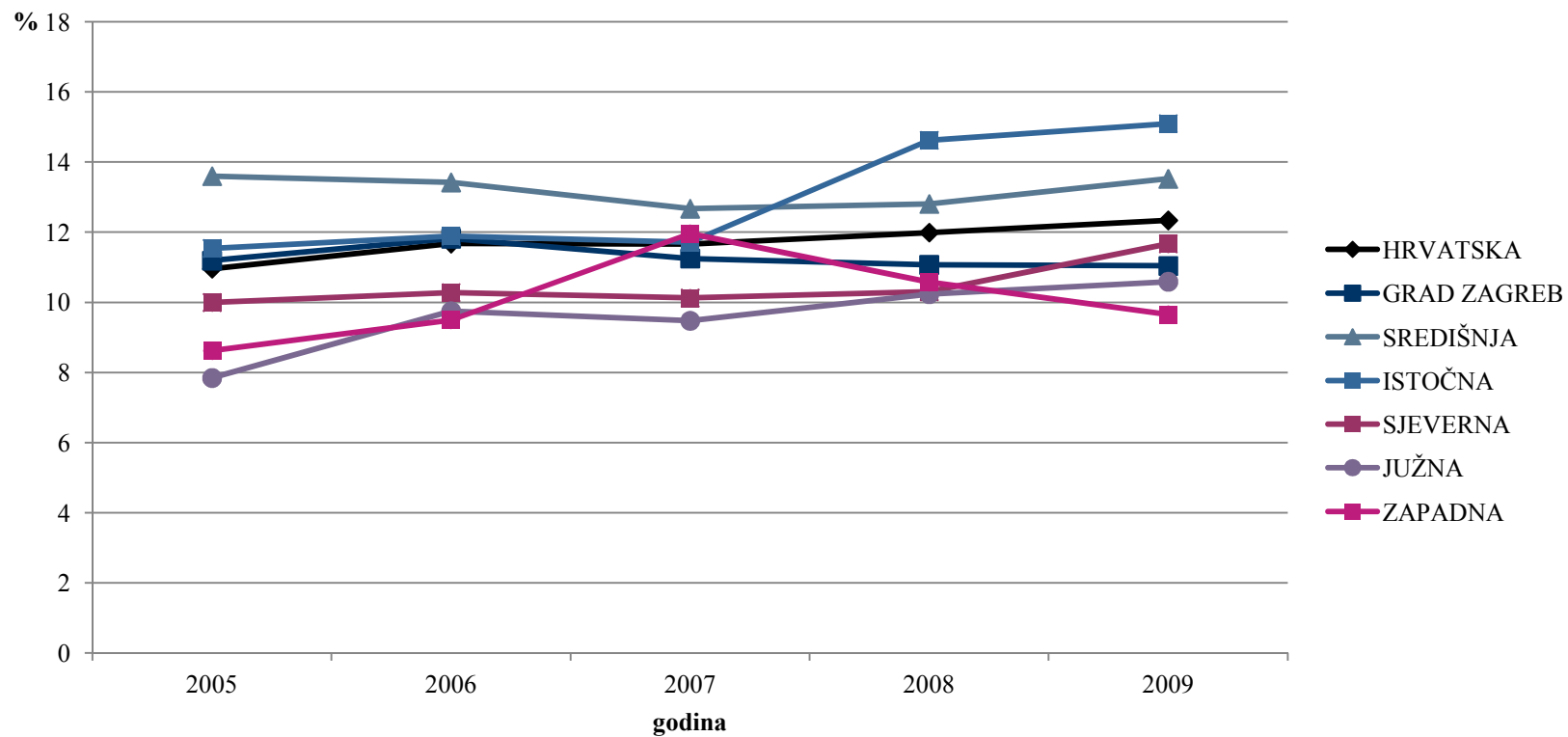
danas

♂ 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?





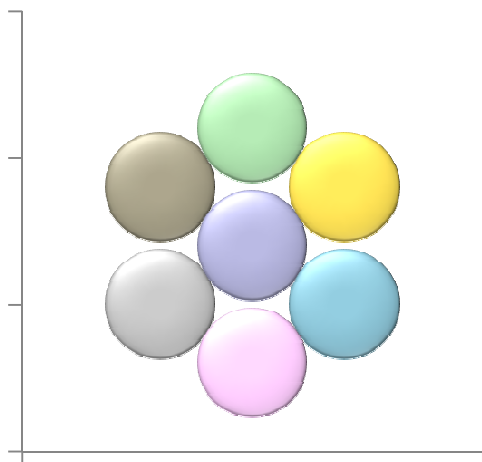
Gaining Health

The European Strategy for the Prevention
and Control of Noncommunicable Diseases

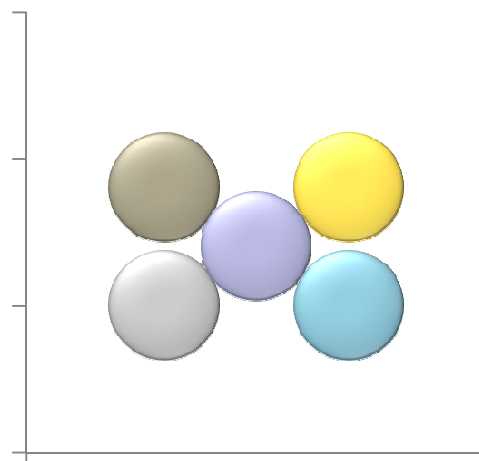


Rizični čimbenici - bolesti

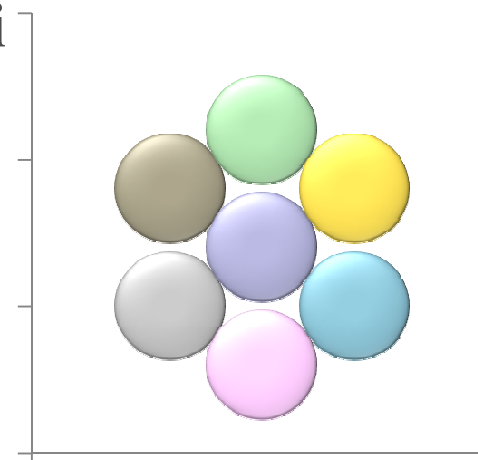
Kardiovaskularne bolesti



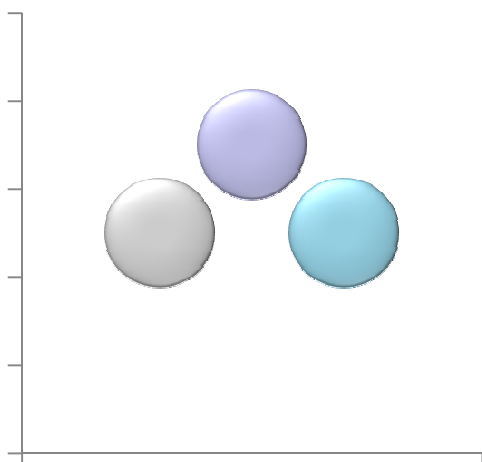
Tumori



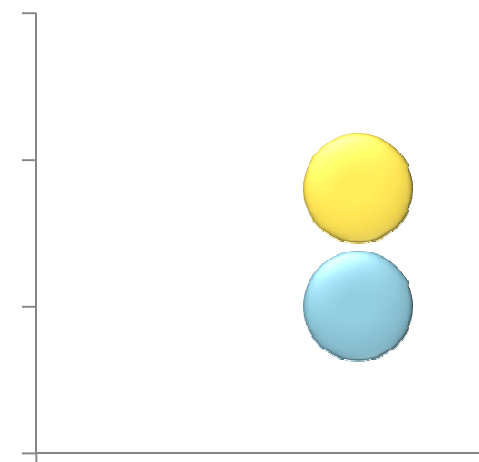
Šćerna bolest



KOBP



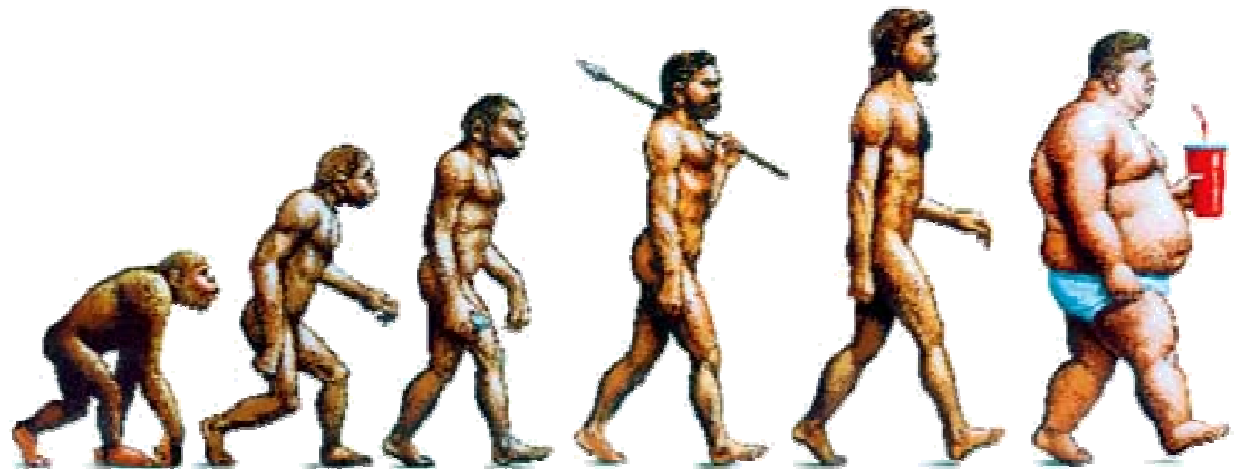
Mentalni poremećaji



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

ŠTO SE DOGODILO?

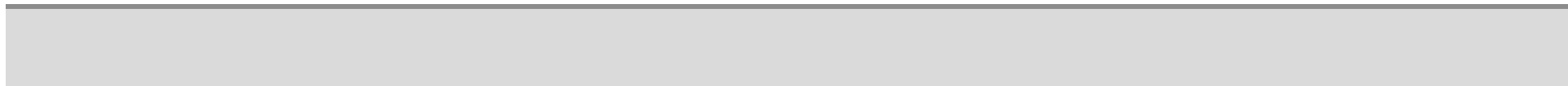
- Prema **biheviorističkom tumačenju (Skinner)**, **debljina je posljedica prekomjernog jedenja** (definirano kao unos hrane koja sadrži veću energetska vrijednost od potrebne), a ono je **naučeno ponašanje**.
- Fiziološki podražaj je glad, a "uvjetovani" podražaji su dostupnost hrane, izgled, miris,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

cilj	učenici u dobi od 7 do 18 godina (osnovna i srednja škola) su optimalno uhranjeni					
ciljna populacija	učenici od 7 do 18 godina i njihovi roditelji					
dugotrajni ciljevi	ZNANJE o hrani, pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim lošim prehrambenim navikama	svikni pravilna prehrana DOSTUPNOM u školama	POTPUNA ODREŠENJE	POTPUNA DAJEBRICE (environmental, social support)	NIJE CIJENE preporučivanih prehrambenih proizvoda	
dugotrajni indikatori	<ul style="list-style-type: none">više učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehraniviše učestvuje kao promotivač zdrave prehrane među prehrambenim učenicima i zdravstvenim stručnjacima	<ul style="list-style-type: none">broj novih restorana, kafićana, prodajnih automataviše škola u kojima je pravilna prehrana dostupnauklanjanje učestvovanja nepoželjnih prehrambenih proizvoda u školamabroj organiziranih tiskanja za zdravstvene ispravne prehrambene proizvodebroj školskih vrtova/plantazabroj škola koje sudjeluju u akcijama iskustva	<ul style="list-style-type: none">koliko učestvuje u promociji zdravstvenih proizvoda u školama (hrana i piće)više restorana sa zdravstvenim proizvodimaviše restorana koji nude zdravstvene proizvode koje uključuje ispravna prehranaviše odjela koje imaju jastučići kuhari zdravi obroci	<ul style="list-style-type: none">broj restorana koji nude zdravstvene proizvodeviše restorana koji nude zdravstvene proizvode koje uključuje ispravna prehranaviše restorana koji nude zdravstvene proizvode koje uključuje ispravna prehrana	<ul style="list-style-type: none">broj restorana koji nude zdravstvene proizvodeviše restorana koji nude zdravstvene proizvode koje uključuje ispravna prehrana	<ul style="list-style-type: none">više škola koje uključuju "zdravu hranu"broj škola koje uključuju "zdravu hranu" u svojim jelovnicimabroj škola koje uključuju "zdravu hranu" u svojim jelovnicima
kratkotrajni ciljevi	<ul style="list-style-type: none">podizati znanje i sposobnosti o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranom	<ul style="list-style-type: none">senzibilizirati ljudi o značenju pravilne prehrane i njenim učincima u školama	<ul style="list-style-type: none">senzibilizirati ljude o značenju pravilne prehrane i njenim učincima u školama	<ul style="list-style-type: none">ponuditi podršku za deklariranje namirnica	<ul style="list-style-type: none">ponuditi podršku za deklariranje namirnica	
kratkotrajni indikatori	<ul style="list-style-type: none">više učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranom	<ul style="list-style-type: none">više učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranom	<ul style="list-style-type: none">više učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranom	<ul style="list-style-type: none">više učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranom	<ul style="list-style-type: none">više učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranom	
evaluacija	<ul style="list-style-type: none">preklop anketa upitnik	<ul style="list-style-type: none">brojevirazgovori sa sudionicima projekta (škola face interview)	<ul style="list-style-type: none">preklop anketa upitnik za restorane	<ul style="list-style-type: none">brojevi (preklop)	<ul style="list-style-type: none">brojevianketa iskustva	
strategija	edukacija o prehrani	školska prehrambena politika	školski vrt/plantaza (farm-to-school program)	mediji	prehrambene i energetske vrijednosti (deklariranje namirnica)	zakonske mjere
aktivnosti	<ul style="list-style-type: none">edukacijski programi za učesnike (škola, restorani, učionice, seminar, filmski...)školski vrt/plantazaorganiziranje školskih tajnica zdravljaedukacija oboje kroz iskustvo materijala i razgovora u učionicipopusti obrociknjige u hipermarketima, supermarketima, trgovinama, pojedinačnim i cijelom prehrambenim lancima i odgovornosti na najvažnija pitanja o prehraniprehrambene mjere za školske snabdjevanje koje utječu na prehranu u školi	<ul style="list-style-type: none">formirati školski tim za prehranuorganiziranje za zdravstvene ispravne proizvode u školskoj prehranipodizanje školske atmosfere glede zdrave prehraneškolski timovi uključujući i prehrambene stručnjake i učesnike imaju odgovornost za zdrave proizvode i zdrave proizvodeorganiziranje prehrane u učionici i ugodnom prehrani	<ul style="list-style-type: none">procjena postojeće situacije glede učestvovanja u školskoj prehranirazvoj novih partnerstava između školskih proizvođača hrane, prehrambene industrije i škola, u cilju stvaranja zdrave hrane po nižim cijenamasigurnost informacija o lokalnim prehrambenim proizvodimapreraditi znanje i odnos učesnika prema lokalnim prehrambenim proizvodima	<ul style="list-style-type: none">iskori edukativni materijali, novinski oglasi, letci, filmovi i prehranavizualni, audio-objekti, objavljeni, posteriTV i radio, govorni, dokumentarna filmove, stručni razgovoripromotivni materijali, majice, postere, plakati za mlika, kafe, salata, torte...dispozitistvari promotivnu pravilnu prehranu	<ul style="list-style-type: none">deklariranje namirnica pomoću potrošača u identifikaciji i odabiru namirnica	<ul style="list-style-type: none">provjera skladnosti preporučene prehrane i proizvodadobitna potvrda davanja za "zdravu" prehranu proizvođača usmjereni u sklad s pravilnom prehranom
procesni indikatori	<ul style="list-style-type: none">broj škola i sudionika u projektubroj provedenih radionicabroj školskih tajnica zdravljabroj školskih vrtova/plantazabroj škola koje su organizirale tajnu zdravljabroj škola koje uključuju u razgovorebroj škola koje uključuju u razgovorebroj škola koje uključuju u razgovoreviše učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranomviše učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranomviše učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranom	<ul style="list-style-type: none">broj škola koje imaju školski tim za prehranubroj škola u prehrambenim lancimabroj organiziranih tiskanja za zdrave proizvodeviše učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranomviše učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranomviše učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranom	<ul style="list-style-type: none">broj škola koje imaju farm-to-school programbroj škola koje uključuju lokalne proizvođače hranepotpora gradonačelnika i lokalne uprave	<ul style="list-style-type: none">print clippingbroj podjavnih materijalanamerni članci, govori, katalozi, plakati, u kojima sadržavaju lokalni proizvođači hranebroj posteralokacija posteradužina (broj dana) objave plakata na zidovima i posteraprint clippingbroj promotivnih materijalabroj promotivnih materijalabroj promotivnih materijalaviše učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranomviše učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranom	<ul style="list-style-type: none">broj proizvođača i lokalnih prehrambenih i energetske vrijednosti na pakiranju	<ul style="list-style-type: none">promjena zakonske regulativebroj preporučivanih prehrambenih proizvoda "zdrava hrana" u prehrambenim lancimaviše učestvuje na razmjenu o pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepoželjnim prehranom

Ž I V J E T I Z D R A V O

uključeni u projekt: Ministarstvo zdravlja, Ministarstvo obrazovanja, Ministarstvo zaštite okoliša i klimatske promjene, Ministarstvo poljoprivrede, Ministarstvo gospodarstva, Ministarstvo turizma i kulture, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, javno-akademski ekspertni, Ekspertni timovi restorana, ministarstva, učionice, učionice, učionice, Ministarstvo prehrane, Ministarstvo gospodarstva, Ministarstvo poljoprivrede, Ministarstvo gospodarstva, Ministarstvo turizma i kulture, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, javno-akademski ekspertni, Ekspertni timovi restorana, ministarstva, učionice, učionice, učionice. resursi: iskustvo prehrane, ispravni prehrambeni proizvodi, prehrambena industrija, IZ/ISO/ANEST

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
- Voditelj 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) KRUŽENJA KOLJENIMA U JEDNU I DRUGU STRANU

a Koljena skupljena



b Koljena raširena



2 (6-8) PODIZANJE KOLJENJA

Naizmjenično i zadržavanje rukama

3 (6-8) SAVIJANJE KOLJENA

Naizmjenično, dodirom rukama za stopala na stražnjicu

4 (8-12) PRETKLON - RASKORAČNI STAV

Tijelo savijamo, ruke pružene spuštamo - prema desnoj, zatim prema lijevoj nozi



5 (6-8) PRETKLON - SUNOŽNI STAV

Tijelo savijamo, ruke pružene spuštamo uz potkoljenice - plitko, srednje i duboko



C TRUP - RUKU



8 (8-12) ROTACIJE U TRUPU

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

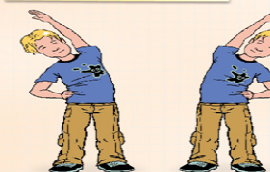


b Zamah rukama naizmjenično desno i lijevo u nazad i gore, pogled prati ruke

9 (8-12) OTKLONI TRUPA

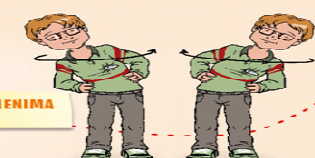
a Otklon u lijevo i desno, ruke klizu uz nogu

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



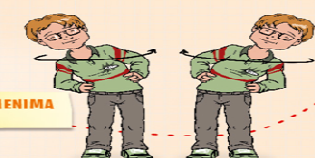
6 (6-8) KRUŽENJE U BOKOVIMA

Desno i lijevo

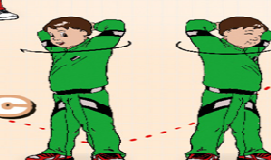


7 (6-8) KRUŽENJE RAMENIMA

Desno i lijevo



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



D TRUP - RUKU

10 (8-10) KRUŽENJE PRUŽENIM RUKAMA U NAZAD

Jedna po jedna



PODIZANJE NA PREDNJI DIJELU STOPALA

Stav sunožni, dlanovi su na struku

12 (8-12)

13 (8-12) NAIZMJENIČNI ZAMASI PRUŽENIM RUKAMA

Čere i dalje, uz podizanje na nožne prste



14 (8-10) ZAMASI PRUŽENIM RUKAMA U STRANU

Svaka ruka u svoju stranu, predručje naprijed



15 (6-8) ROTACIJE U RAMENIMA

U jednu i drugu stranu, ruke uz tijelo

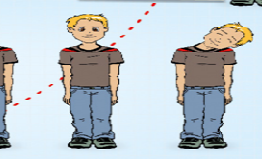


b Uhom do ramena na jednu i drugu stranu



16 (4-6) POMICANJE GLAVE (VRATA)

a Lijevo, desno a pogledom u stranu



c Pretklon glavom naizmjenično u lijevo i desno, pogledom prema stopalu



poligonsko vježbanje





TAEKWONDO



STOLNI TENIS



GIMNASTIKA



NOGOMET

ODABERI SPORT



VATERPOLO



SINKRONIZIRANO PLIVANJE




PRILIKRANABENE SASTAVNICE
za djecu



PREHRAMBENE SMJERNICE

ZA 5. – 8. RAZREDE OSNOVNIH ŠKOLA



ŽIVJETI  ZDRAVO

www.prehrana-kretanje.hr

ŽIVJETI  ZDRAVO

ZDRAVSTVENA EDUKACIJA

SVIJET
EUROPA





Kanada: Health Education Curriculum

United States

Canada

USA: The Federal Health Program for American Indians and Alaska Natives

USA (CDC): National Health Education Standards

United States

New York: Comprehensive Health Education Curriculum

WHO: Effective school health programmes

Japan: zdravstvena edukacija implementirana je kroz sve školske aktivnosti

Hong Kong: Healthy Sch Programme

Indija, 2012.: najavljeno uvođenje zdravstvene edukacije u školama

Australija: pritisci na sadržaj kurikuluma zdravstvenog odgoja

