

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: **2024-09-08**



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

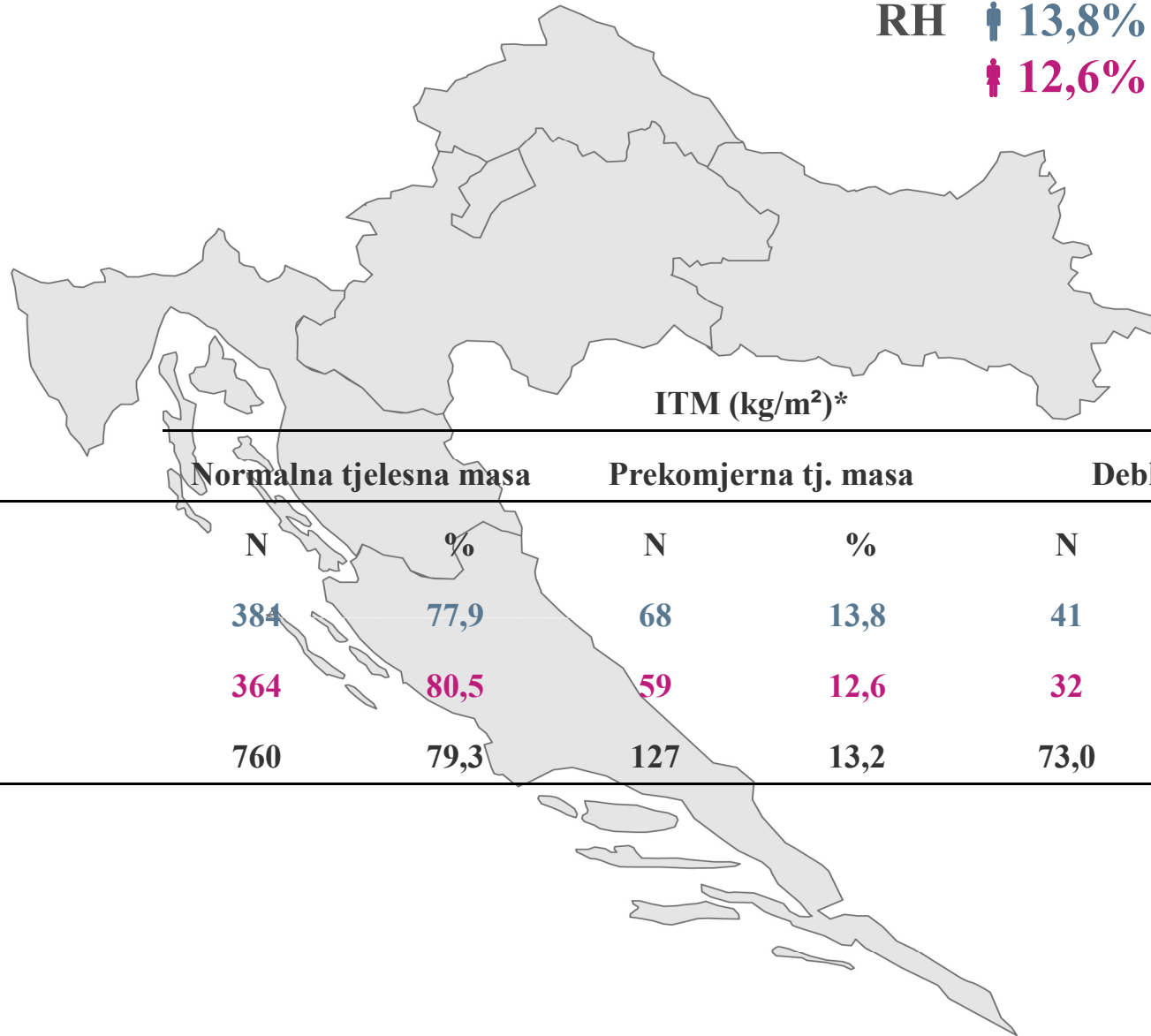
N = 3 101 (<18 godina), 2851 odgovorilo (91,9% odgovor)

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	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

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

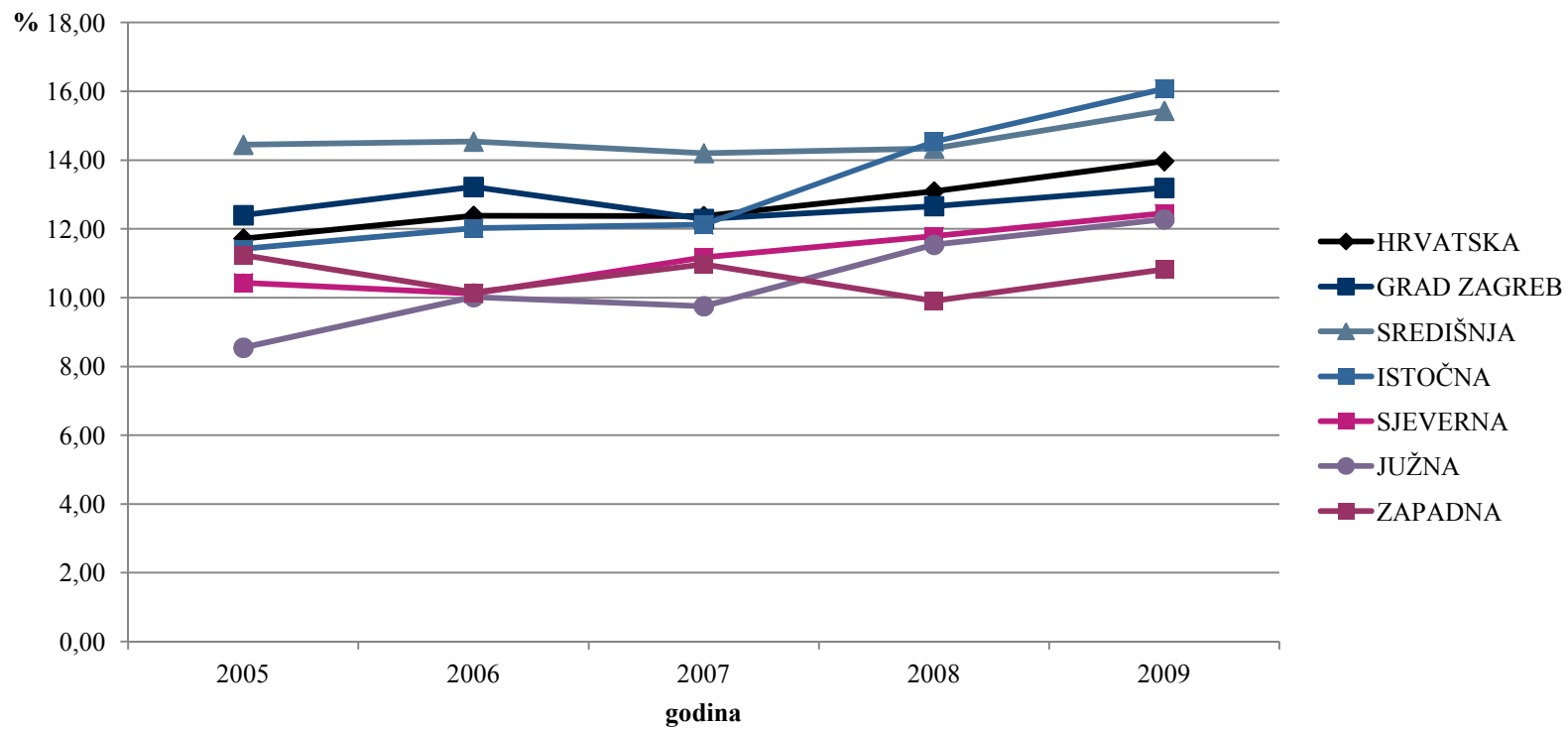
♂ 127,5 cm; 27,3 kg
♀ 126,5 cm; 26,8 kg



1980

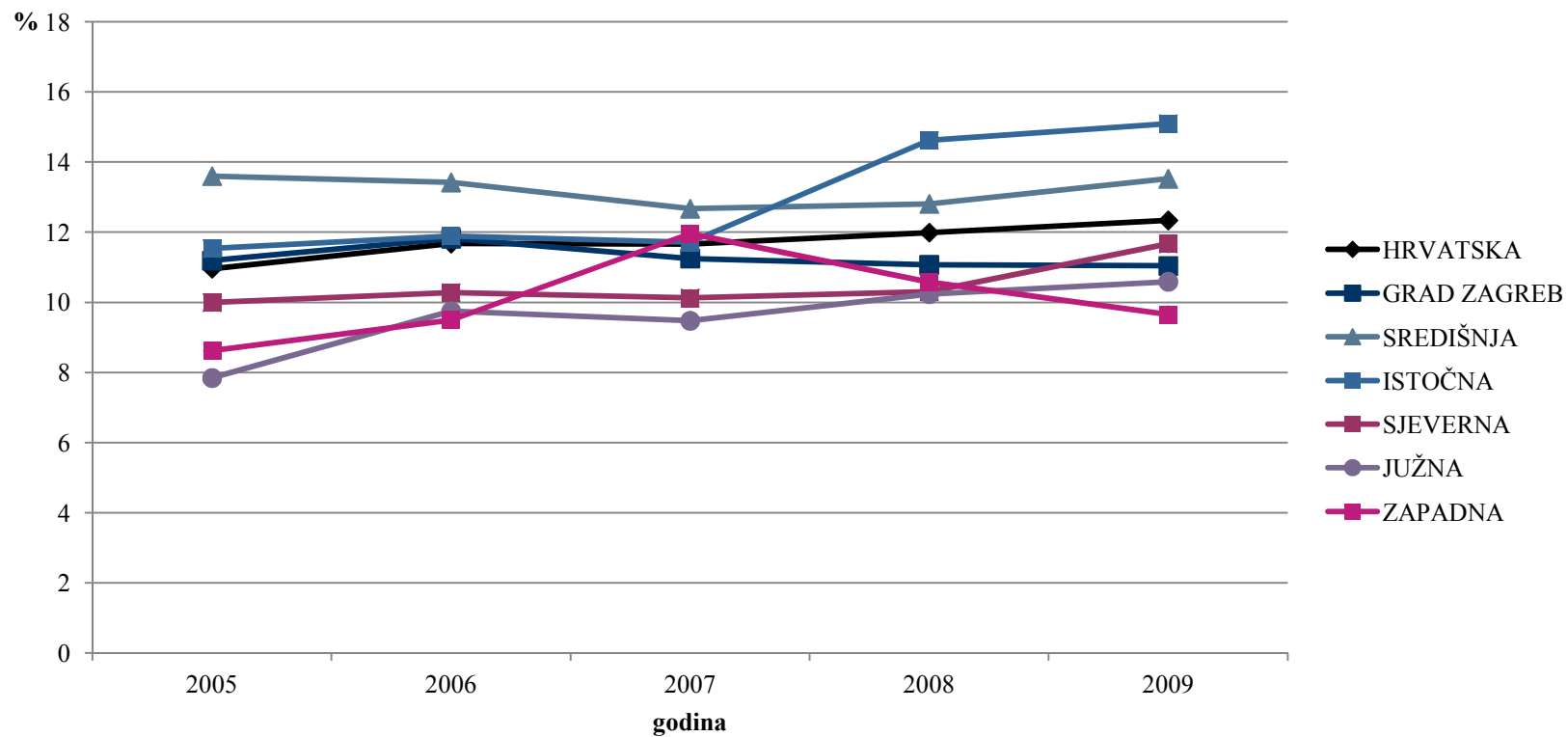
danas

♂ 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?





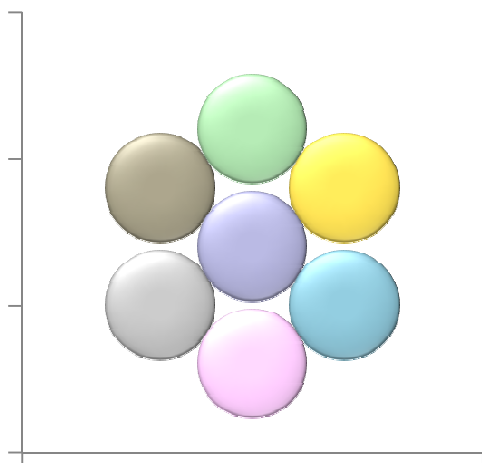
Gaining Health

The European Strategy for the Prevention
and Control of Noncommunicable Diseases

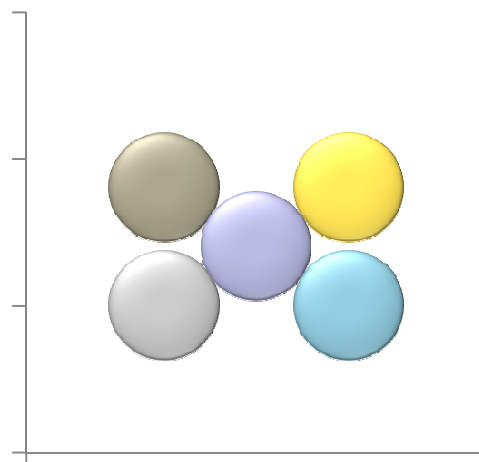


Rizični čimbenici - bolesti

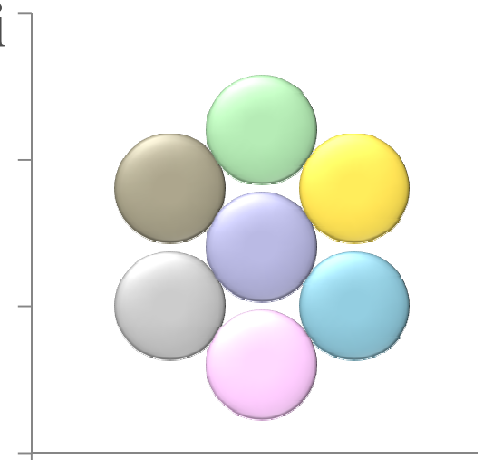
Kardiovaskularne bolesti



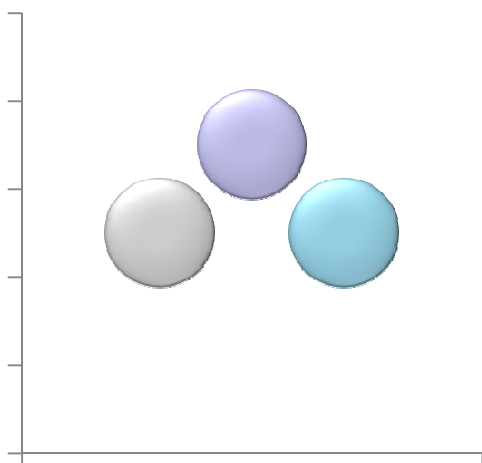
Tumori



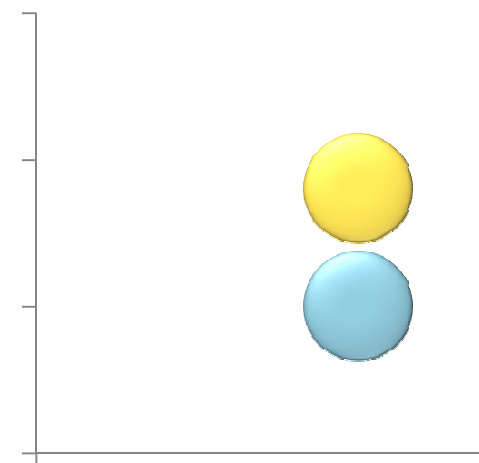
Šćerna bolest



KOBP



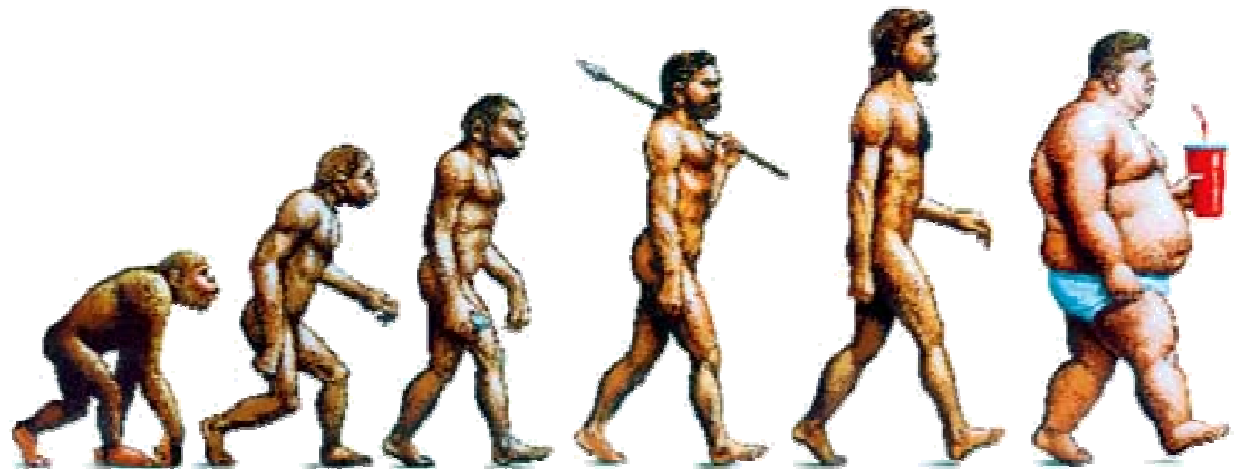
Mentalni poremećaji



- 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	skolni pravilna prehrana DOSTUPNOM u školama	POTPUNA OBITELI	POTPUNA ZAJEDNICE (environmental, social support)	NIJE CIJENE preporučenih prehrambenih proizvoda	
dugotrajni indikatori	<ul style="list-style-type: none"> više učenika sa znanjem o pravilnoj prehrani više učenika koji prepoznaju zdrave pojedince i neke prehrambene proizvode i zdravstvene probleme 	<ul style="list-style-type: none"> broj novih restorana, kafića, prodajnih automata više škola u kojima je pravilna prehrana dostupna uklanjanje udjela nepravilnih prehrambenih proizvoda u školskoj broj organiziranih fontana sa zdravstveno ispravno pripremljenom broj školskih vrtova/plantaza broj učenika koji sudjeluju u skupačaju hrane 	<ul style="list-style-type: none"> koliko je obitelji uspješna u prepoznavanju prehrane u školskoj kuhinji/obedi više roditelja sa znanjem o pravilnoj prehrani više roditelja upoznatih sa zdravstvenim problemima koje uzrokuje nepravilna prehrana više obitelji koje imaju jedan zajednički kuhar u obitelji 	<ul style="list-style-type: none"> broj nezadovoljnih roditelja i nastavnika "obrane hrane" više roditelja i nastavnika s znanjem "obrane hrane" više proizvoda s etiketama prehrambenih i energetskih vrijednosti 	<ul style="list-style-type: none"> više ljudi koji kupuju "obranu hrane" broj ljudi koji su u vidu objave preporučenih prehrambenih proizvoda broj ljudi koji su poduzeli neke prehrambene navike izdvojivši određene dijelove 	
kratkotrajni ciljevi	podizati znanje i sposobnu o važnosti pravilne prehrane i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepravilnom prehranom		stabiliziranje ljudi u znanju o pravilnoj prehrani i njihovoj ulozi u obitelji i zdravlju	ponuditi podršku za deklariranje namirnica		
kratkotrajni indikatori	više učenika s više znanja o važnosti pravilne prehrane i o hrani povezanim zdravstvenim problemima		više roditelja koji su izloženi važnosti pravilne prehrane <td>više roditelja koji su pročitali prehrambene etikete i etikete namirnica</td> <td>više proizvoda s etiketama prehrambenih i energetskih vrijednosti na pakiranju</td> <td></td>	više roditelja koji su pročitali prehrambene etikete i etikete namirnica	više proizvoda s etiketama prehrambenih i energetskih vrijednosti na pakiranju	
evaluacija	preklop anketa upitnik	brojevi razgovor sa sudionicima projekta (baza face interview)	preklop anketa upitnik za roditelje	druge ankete	druge ankete intervjuovi s učenicima	
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 učelnike, školski nastavnika, roditelje, nastavnike, nastavnice... školski vrt/plantaza organiziranje školskih tajnica zdravlja edukacija obitelji kroz iskane materijale i razgovore s djecom popusti obitelji knjige u regionalnim, nacionalnim, državnim, međunarodnim i drugim prihvatljivim jezicima i odgovarajuće na najvažnija pitanja o prehrani prehrambene mjernice za školske stolove koje utječu na prehranu u školi 	<ul style="list-style-type: none"> formirati školski tim za prehranu organizirati škole za zdravstveno ispravno pripremu obroka potičući škole da promote zdrave prehrane školski timovi sudjeluju u prehrambenim projektima/aktivnostima i organiziraju događaje u kojima sudjeluju roditelji i nastavnici organizirati škole za prehranu u prikladan i ugodnom prehranu 	<ul style="list-style-type: none"> procjena postojeće situacije glede učelnika školskih proizvodnja prehrambenih proizvoda u školskoj prehrani izaziv novih partnerstava između školskih proizvođača hrane, prehrambene industrije i škola, u cilju stvaranja zdravstvene i lokalne zajednice sigurnost informacija o lokalnim prehrambenim proizvodima preraditi znanje i odnos učenika prema lokalnim prehrambenim proizvodima 	<ul style="list-style-type: none"> iskani edukativni materijali, novinski oglasi, letci, članci o hrani i prehrani vizualni, audio-objekti, objavljeni, poster TV i radio, govorni, dokumentarni filmovi, stručni razgovori promotivni materijali, majice, podločci za stolu, kape, šalovi, torbe... drugi stvari promoviraju pravilnu prehranu 	<ul style="list-style-type: none"> deklariranje namirnica pomoću potrošača u identifikaciji i odabiru namirnica 	<ul style="list-style-type: none"> poročna strategija preporučene prehrane dobiti potporu državnih i "neodređenih" prehrambenih proizvođača u smjeru u skladu sa preporučenom prehranom
procesni indikatori	<ul style="list-style-type: none"> broj škola i sudionika u projektu broj provedenih radionica broj školskih tajnica zdravlja broj školskih vrtova/plantaza broj škola koje su organizirale tajnu zdravlja broj obitelji uključeni u radionice broj školskih materijala za zdravlje više učenika s informacijama o prehrani koliko roditelji znaju o hrani i prehrani koliko obitelji ima jedan zajednički kuhar u obitelji broj predstavnika broj škola s prehrambenim mjernicama za školske stolove 	<ul style="list-style-type: none"> broj škola koje imaju školski tim za prehranu broj škola s prehrambenim zajednicama broj organiziranih fontana za vodu više učenika koji piju vodu iz fontana koliko vrtova koje su izdvojili papire broj nezadovoljnih roditelja i nastavnika, kafića ili prodajnih automata broj školskih restorana, kafića ili prodajnih automata koji nude preporučene proizvode broj školskih restorana, kafića ili prodajnih automata koji implementiraju prehrambene mjernice 	<ul style="list-style-type: none"> broj škola koje imaju farm-to-school program broj školskih proizvođača hrane uključeni u program potražiti gradnje (kafeterije) lokalno proizvedene hrane potražiti znanje i lokalni aplikativni 	<ul style="list-style-type: none"> print clipping broj podjerenih školskih materijala namirnice članci, govori, dokumentarni filmovi, stručni razgovori broj postera koliko je prodaja drugi (broj donatiranih plakata na završnoj poziciji) print clipping broj promotivnih materijala koliko obitelji: piće, kafi, prehrambene mjernice u školama, prehrambene mjernice koliko osoba uključuje: kolika pića, kafi, piće, kafi 	<ul style="list-style-type: none"> broj proizvoda s etiketama prehrambenih i energetskih vrijednosti na pakiranju 	<ul style="list-style-type: none"> promjena zakonske regulative broj preporučanih prehrambenih proizvoda "obrane hrane" u poročnoj strategiji stankanje Fonda za promicanje pravilne prehrane broj "neodređenih" prehrambenih proizvođača s dodatnim poročnim davajnicama

Ž I V J E T I Z D R A V O

uključeni u projekt: Ministarstvo zdravlja, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Javna agencija za sigurnost hrane, Ministarstvo obrane, Ministarstvo gospodarstva, Ministarstvo poljoprivrede, Ministarstvo gospodarstva, obrade i usluga, mediji, proizvođači namirnica u zajednici sačinjavaju resursi: školski prehrani, zajednički prehrani, prehrambene industrije, SZU/NOJ/NCJF

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

6 (6-8) KRUŽENJE U BOKOVIMA

Desno i lijevo

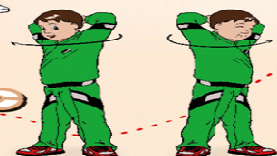


8 (8-12) ROTACIJE U TRUPU

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



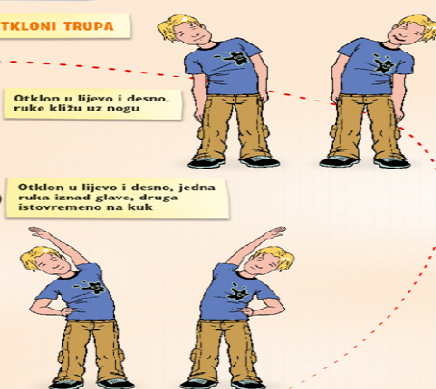
b Zamah rukama naizmjenično desno i lijevo u nazad i gore, pogled prati ruke



9 (8-12) OTKLONI TRUPA

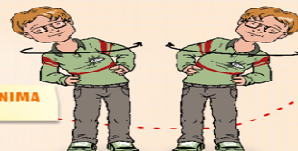
a Otklon u lijevo i desno, ruke klizu uz nogu

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



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



12 (8-12) PODIZANJE NA PREDNJI DIJELU STOPALA

Stav sunožni, dlanovi su na struku



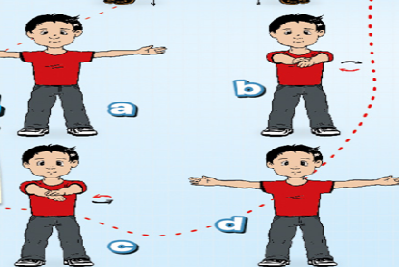
13 (8-12) NAIZMJENIČNI ZAMASI PRUŽENIM RUKAMA

Čere i dalje, uz podizanje na nožne prste



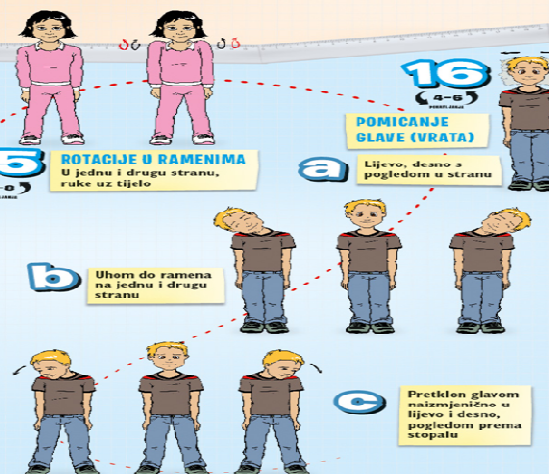
14 (8-10) ZAMASI PRUŽENIM RUKAMA U STRANU

Svaka ruka u svoju stranu, predručje naprijed



15 (6-8) ROTACIJE U RAMENIMA

U jednu i drugu stranu, ruke uz tijelo



16 (4-6) POMICANJE GLAVE (VRATA)

a Lijevo, desno a pogledom u stranu

b Uhom do ramena na jednu i drugu 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

United States

USA (CDC): National Health Education Standards

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

