

# Živjeti zdravo

---

**Musić Milanović, Sanja**

## **Conference presentation / Izlaganje na skupu**

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

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-05-13**



*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)**

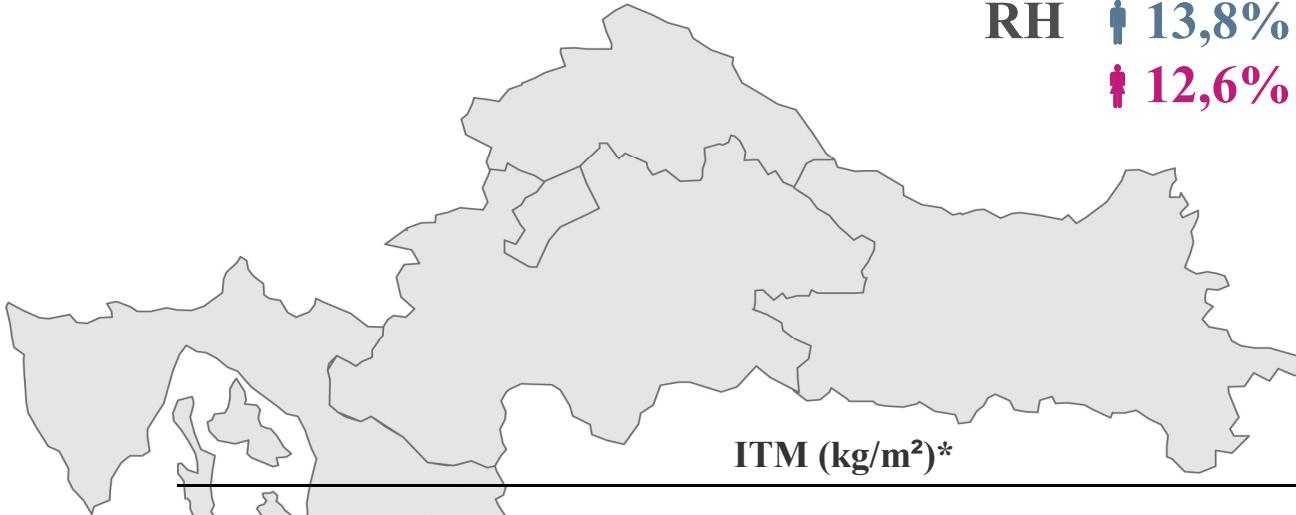
**N djece u 1. razredu osnovne škole = 960; 493 (52.4%) dječaka**

**467 (48.6%) djevojčica**

\*Hrvatska zdravstvena anketa

---

RH ♀ 13,8% + 8,3%  
♀ 12,6% + 6,9%



**ITM ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )\***

Spol	Normalna tjelesna masa N	Prekomjerna tj. masa N	Debljina N
	%	%	%
Dječaci	384	68	41
Djevojčice	364	59	32
<b>Ukupno</b>	<b>760</b>	<b>127</b>	<b>73,0</b>
	77,9	13,8	8,3
	80,5	12,6	6,9
	79,3	13,2	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 uhranjeni 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

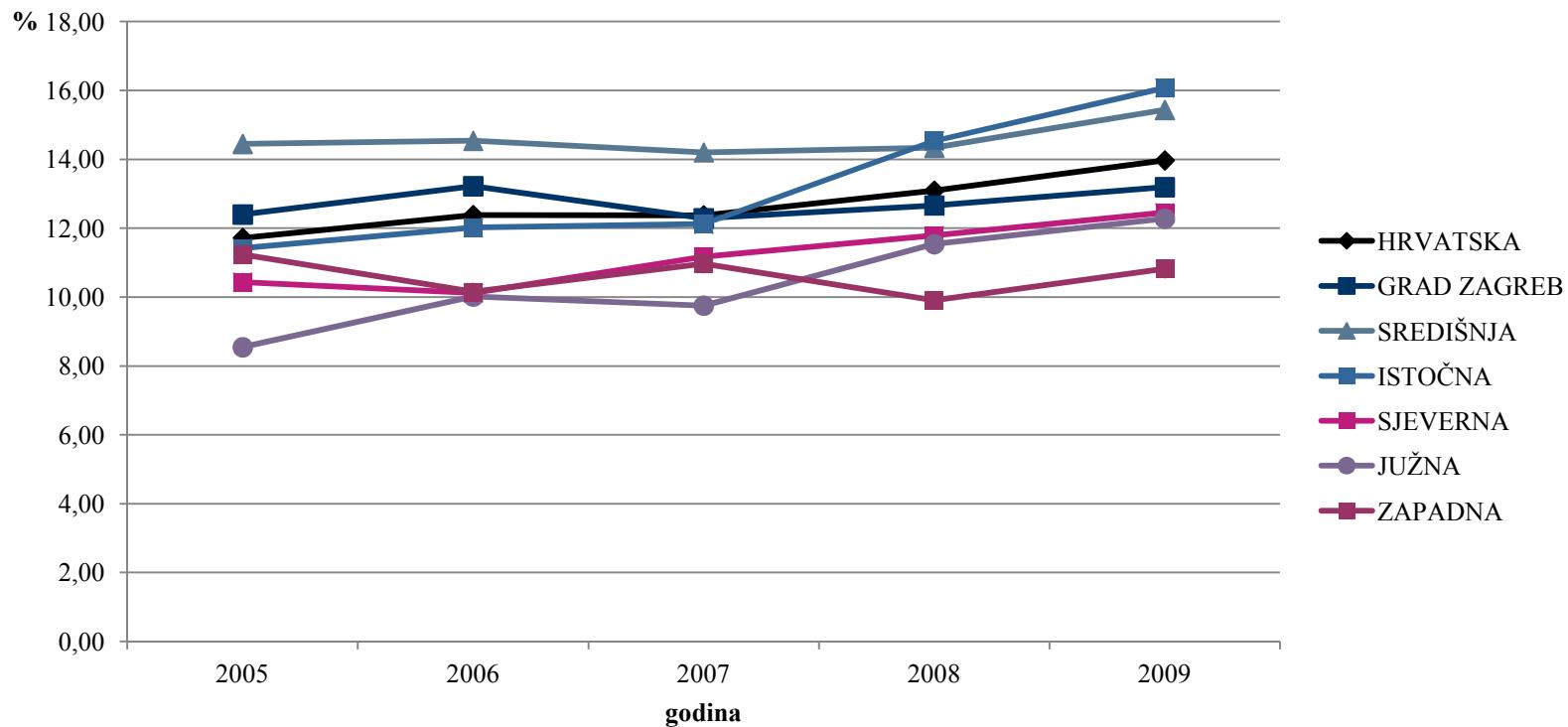
♂ 124,8 cm; 24,9 kg  
♀ 124,0 cm; 24,3 kg

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



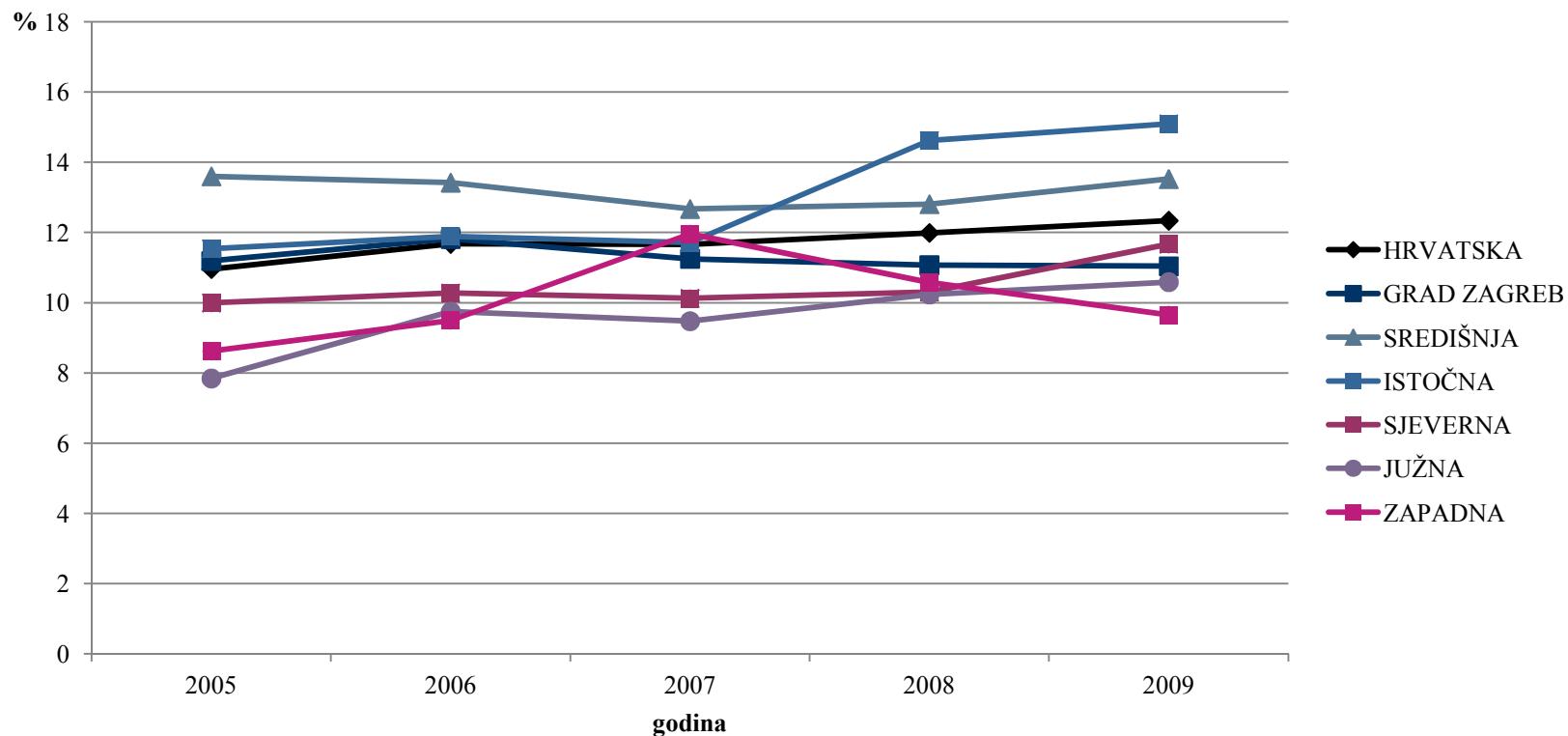
danас

♂ 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?

---



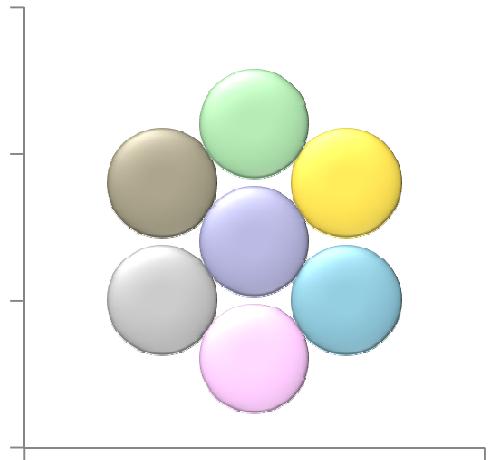
## Gaining Health

The European Strategy for the Prevention  
and Control of Noncommunicable Diseases

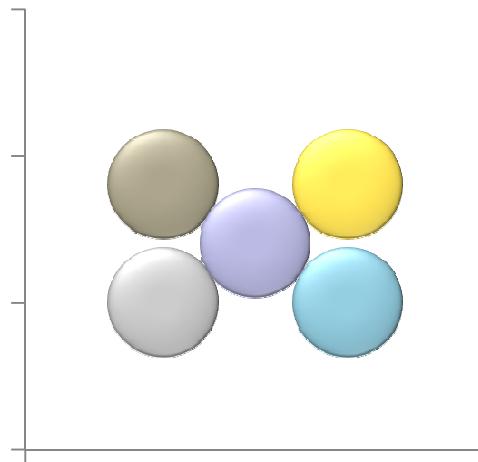


# Rizični čimbenici - bolesti

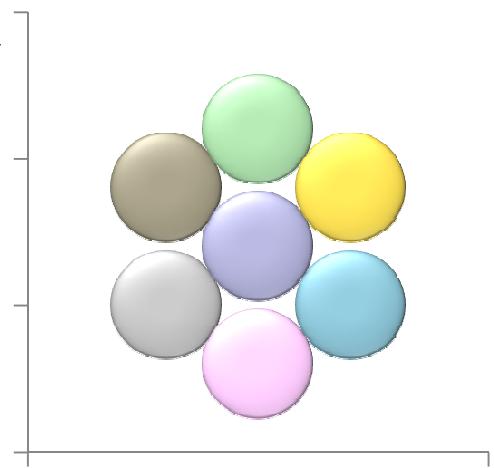
Kardiovaskularne bolesti



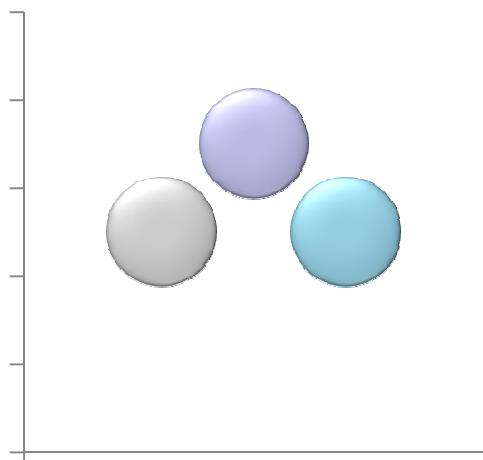
Tumori



Šećerna bolest

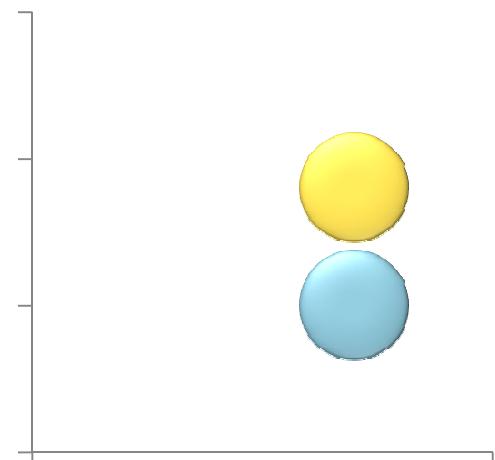


KOBP



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

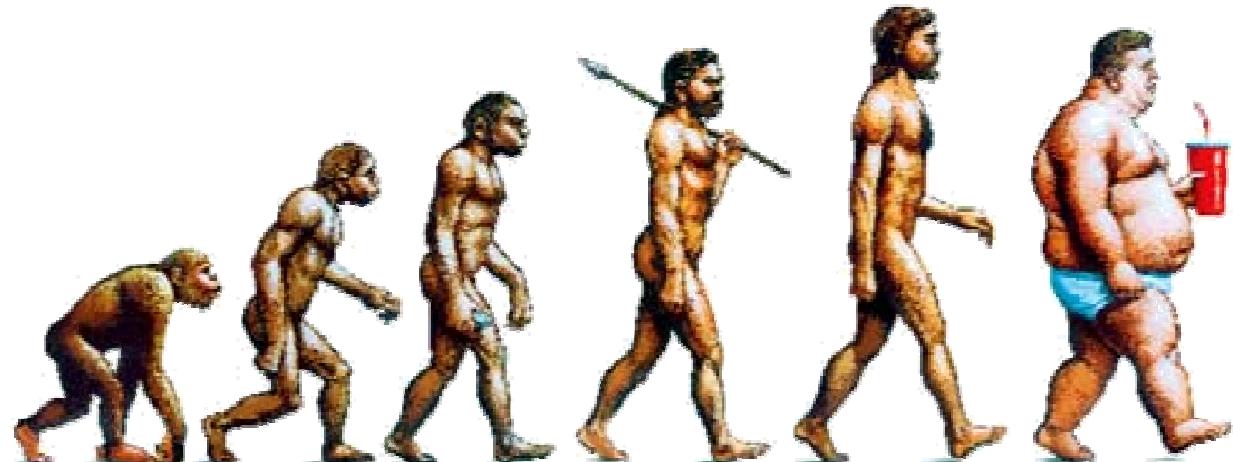
Mentalni poremećaji



# ŠTO SE DOGODILO?

---

- Prema **biheviorističkom tumačenju (Skinner)**, **debljina je posljedica prekomjernog jedenja** (definirano kao unos hrane koja sadrži veću energetsku 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**



ŽIVJETI ZDRAVO

---

# Promicanje pravilne prehrane u školama

<b>cilj</b>	učenici u dobi od 7 do 18 godina (osnovna i srednja škola) su optimalno uhranjeni	dr.sc. Sanja Musić Milanović, dr.med.
<b>ciljna populacija</b>	učenici od 7 do 18 godina i njihovi roditelji	
<b>dugotrajni ciljevi</b>	<b>ZNANI</b> o hrani, pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima učinkovitog školinskog učenja	<b>aktivnosti</b> pravilne prehrane <b>BESTUFROM</b> u školama
<b>dugotrajni indikatori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uče učenika sa znanjem o pravilnoj prehrani</li> <li>uče učenika kognitivno prepoznavati zdravstvene rizike i zdravstveno stanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>broj novih redatelja, knjižnica, predavači učenika</li> <li>uče učenika da učuju je potreba prehrana dobrobiti za zdravlje</li> <li>uče učenika da je potrebno da se prehrana dobrobiti za zdravlje</li> <li>broj logopedičkih nastava sa zdravstvenim izazovima</li> <li>broj učenika vrtova/pričvršćuju</li> <li>broj učenika koji učaju u skupnjem razredi</li> </ul>
<b>kratkotrajni ciljevi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>poziciji znanje i sprečiti o učenici pravilne prehrane i zdravstvenim problemima učinkovitim nepravilnom prehranom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>izboljšavanje život i znanje pravilne prehrane i njene ulice u učenju/izradi</li> </ul>
<b>kratkotrajni indikatori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uče učenika svakodnevnu/vrtnu pravilne prehrane i učenje posvećuju zdravstvenim problemima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uče roditelja koji su učenički razinu pravilne prehrane</li> <li>uče roditelja koji su praktički prehranjuju učenike i zdravstvene namere</li> <li>uče roditelja uključenih u rad likovnih tima za prehranu ili posebne veštine uz školski vrt/plantažu</li> </ul>
<b>evaluacija</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>prepoznavanje učenika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>trošnje</li> <li>izgovor na učionicama projekta (čvor način intervjue)</li> </ul>
<b>strategija</b>	<b>edukacija o prehrani</b>	<b>školska prehranska politika</b>
<b>aktivnosti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>školski programi za učenike: rizikni materijali (četvrtice, polumesec, mesec...), školski vrt/plantaža</li> <li>organizacioni (kontaktni) učenje zdravlja</li> <li>školska obitelj koristi školske materijale i zagonjene i članove</li> <li>postupci ostvarenja</li> <li>uče učenika, roditeljevo, učiteljsko, prehranljivoj obredima i odgovarajućim razvijajućim vještima o prehrani</li> <li>prehranske smjernice za školsku obitelj koje utječe na prehranu u školi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>formirati školski tim za prehranu</li> <li>prezentirati rezultate za učenje/izradu pravilne vrednosti</li> <li>prezentirajući školsku atmosferu gde pravilne prehrane</li> <li>školski običaji i uključenost u prehranskom i energetskom učenju/izradi</li> <li>amerikanacim učenicima imaju organizatoricu članova obitelji, učenika, učitelja i razvojnika, razvijajućim besplatnim organizacijama prehrane u privlačnom i ugodnom pretvara</li> </ul>
<b>procesni indikatori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>broj učenika i učitelja u projektu</li> <li>broj prevezivatelja radionica</li> <li>broj riziknih materijala</li> <li>broj učenika vrtova/pričvršćuju</li> <li>broj učenika koja su organizirale učenje zdravlja</li> <li>broj obitelji uključenih u radionicu</li> <li>broj učenika i učitelja za obrazovanje</li> <li>uče učenika i učitelja za obrazovanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>broj učenika koji imaju školski tim za prehranu</li> <li>broj učenika u prehranljivoj učionici</li> <li>broj učenika vrtova za vježbu</li> <li>uče učenika koji pišu vježbu U frontu</li> <li>uče učenika učenje zdravstvene politike</li> <li>uče učenika učenje zdravstvenih redatelja, knjižnice, predavači učenika</li> <li>broj školskih roditelja, knjižnica, predavači učenika koji imaju prehranske smjernice</li> </ul>
<b>aktivnosti</b>	<b>školski vrt/plantaža (farm-to-school program)</b>	<b>mediji</b>
<b>procesni indikatori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>broj učenika i učitelja u projektu</li> <li>broj prevezivatelja radionica</li> <li>broj riziknih materijala</li> <li>broj učenika vrtova/pričvršćuju</li> <li>broj učenika koja su organizirale učenje zdravlja</li> <li>broj obitelji uključenih u radionicu</li> <li>broj učenika i učitelja za obrazovanje</li> <li>uče učenika i učitelja za obrazovanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>prezentirati prehransku politiku učenika učinkovita prehrana</li> <li>prezentirati učiteljima vrednosti pravilne prehrane</li> <li>razviti novi partnerstvo/udruženje lokalnih poslodajaca hrane, prehranbenih industrijalnih i lokalnih, a čljučne istraže terenu po raznim cijenama</li> <li>uče učenika i učitelja učenje zdravstvene politike</li> <li>prezentirati znanje i značaj učenika prema lokalnim prehranbenim proizvodima</li> </ul>
<b>aktivnosti</b>	<b>prehranske i energetske vrijednosti (deklariranje samimnicu)</b>	<b>zakonske mjeru</b>
<b>procesni indikatori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>broj učenika i učitelja u projektu</li> <li>broj prevezivatelja radionica</li> <li>broj riziknih materijala</li> <li>broj učenika vrtova/pričvršćuju</li> <li>broj učenika koja su organizirale učenje zdravlja</li> <li>broj obitelji uključenih u radionicu</li> <li>broj učenika i učitelja za obrazovanje</li> <li>uče učenika i učitelja za obrazovanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>deklarirati samimnicu potencijalna potrošnja i identificirati i odabrat samimnicu</li> </ul>
<b>aktivnosti</b>	<b>zakonske mjeru</b>	
<b>procesni indikatori</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ponoviti istražicu za prepoznavanje prehrane</li> <li>dodatak ponosa dozvaja na "nečuvane" prehranbeno proizvode učenjaci u Fud za promicanje pravilne prehrane</li> </ul>

Ž I V J E T I Z D R A V O

**uključeni u projekt:** Ministarstvo zdravlja, Ministarstvo zemstveni, srušavanja i sporta, Javno zdravstveni djelatnici, Ujedinjeni fondovi medicine, medicinski, učilišni, akademici, radnici, Ministarstvo pravosuđa, Ministarstvo pozdravstva, Ministarstvo poljoprivrede, Ministarstvo poljoprivrede, učionice učenje, mediji, prevezivatelji i učitelji učenja na raspolaganju **resursi:** Školski prenos, Školski prenos, prehranska industrija, U21/GO/00137

# 1. – 4. razredi osnovnih škola



## **Sadržaj:**

**zajednički obrok**

**pranje ruku**

**pranje zubiju**

**svakodnevno 10 - minutno vježbanje**

**poligonsko vježbanje**

**edukacijske knjižice**

**Standardi, normativi i jelovnici**

**Shema školskog voća**

**Ž I V J E T I Z D R A V O**



# SVAKODNEVNO VJEŽBANJE

**U OSNOVnim SKOLAMA**

**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

**B NOGE - TRUP**

- KRUŽENJA KOLJENIMA U JEDNU I DRUGU STRANU**  
6-8  
Koljena skupljena, Koljena raširena
- DODIZANJE KOLJENA**  
6-8  
Naizmjenično i zadržavanje rukama
- SAVIJANJE KOLJENA**  
6-8  
Naizmjenično, dodirom rukama za stopala na stražnjicu
- PRETKLON - RASKORACI STAV**  
8-12  
Tijelo savijamo, ruke pružene spuštamo – prema desno, zatim prema lijevo nozi
- PRETKLON - SUNOŽNI STAV**  
6-8  
Tijelo savijamo, ruke pružene spuštamo uz potkoljenje – plitko, srednje i duboko

**C TRUP - RUKE**

- KRUŽENJE U BOKOVIMA**  
6-8  
Desno i lijevo
- ROTACIJE U TRUPU**  
8-12  
Zamah rukama naizmjenično desno i lijevo u nazad, pogled prati ruke
- OTKLONI TRUPA**  
8-12  
a. Otklon u lijevo i desno, ruke klizi uz nogu  
b. Otklon u lijevo i desno, jedna ruka iznad glave, druga istovremeno na kuk
- KRUŽENJE RAMENIMA**  
6-8  
Desno i lijevo
- USPRAVNI STAV, RUKA NA POSLIKU, LAKTOVI IDU NAIZMENICIČNO DESNO I LIJEVO**

**D TRUP - RUKE**

- KRUŽENJE PRUŽENIM RUKAMA U NAZAD**  
6-10  
Jedno po jedna
- PODIZANJE NA PREDNJI DIO STOPALA**  
Stav sunožni, dlanovi su na struku
- NAIZMENIČNI ZAMASI PRUŽENIM RUKAMA**  
8-12  
Gore i dolje, uz podizanje na nožne prste
- ZAMASI PRUŽENIM RUKAMA U STRANU**  
6-10  
Svaka ruka u svoju stranu, predruženje naprijed
- ROTACIJE U RAMENIMA**  
6-8  
U jednu i drugu stranu, ruke uz tijelo
- POMICANJE GLAVE (VRATA)**  
6-8  
a. Lijevi, desni s pogledom u stranu  
b. Uhom do ramena na jednu i drugu stranu  
c. Pretklon glavom naizmjenično, lijevo i desno, pogledom prema stopalu

# poligonsko vježbanje





# ODABERI SPORT



Agencija za mlađe i obrazovanje  
Education and Youth Training Agency



[www.malsportasi.net](http://www.malsportasi.net)



# **PREHRAMBENE SMJERNICE**

ZA 5. – 8. RAZREDE OSNOVNIH ŠKOLA



ŽIVJETI  ZDRAVO

[www.prehrana-kretanje.hr](http://www.prehrana-kretanje.hr)

ŽIVJETI  ZDRAVO

# ZDRAVSTVENA EDUKACIJA

---

SVIJET  
EUROPA



