

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: **2024-11-26**



Repository / Repozitorij:

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

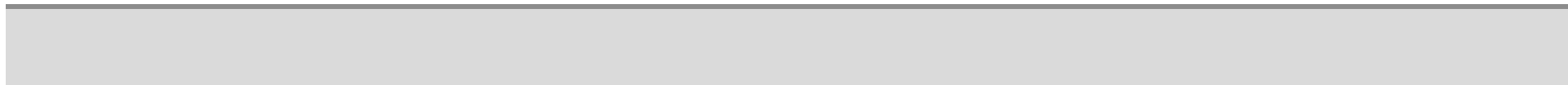


ŽIVJETI ZDRAVO

Sanja Musić Milanović



EPIDEMIOLOGIJA DEBLJINA U DJECE



ISPITANICI

HZA* 2003. godine; presječno istraživanje

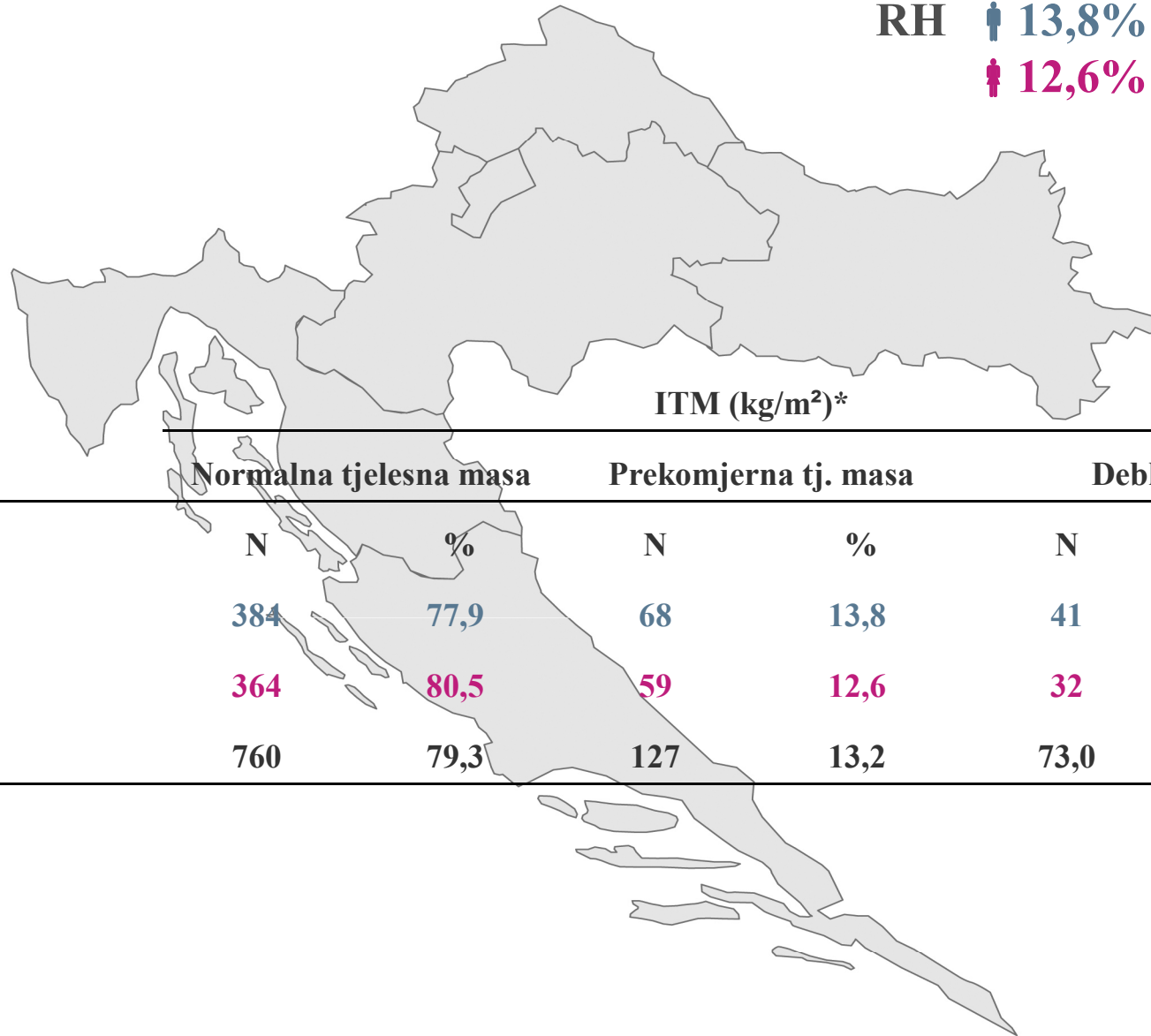
N = 3 101 (<18 godina), 2851 odgovorilo (91,9% odgovor)

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

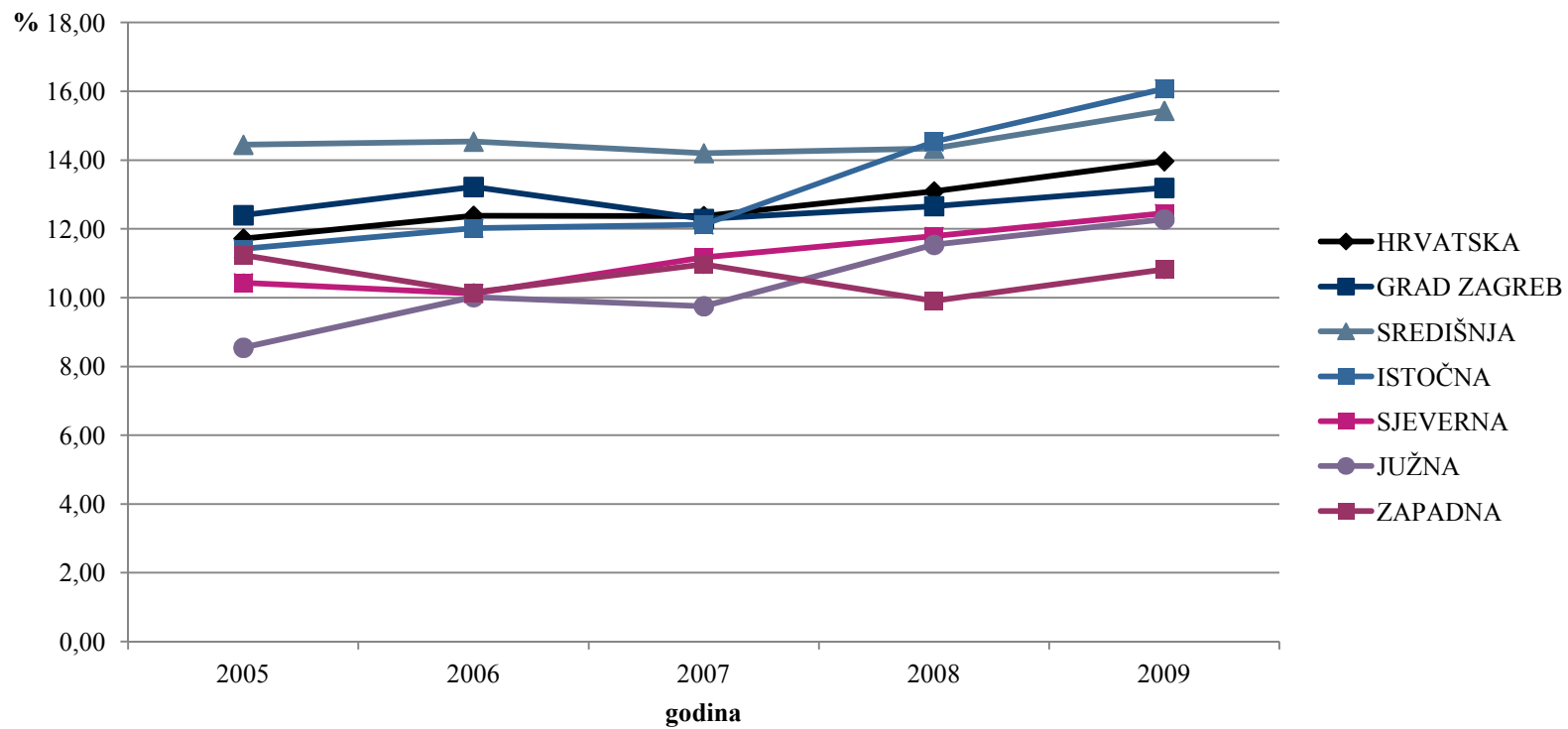
♂ 127,5 cm; 27,3 kg
♀ 126,5 cm; 26,8 kg



1980

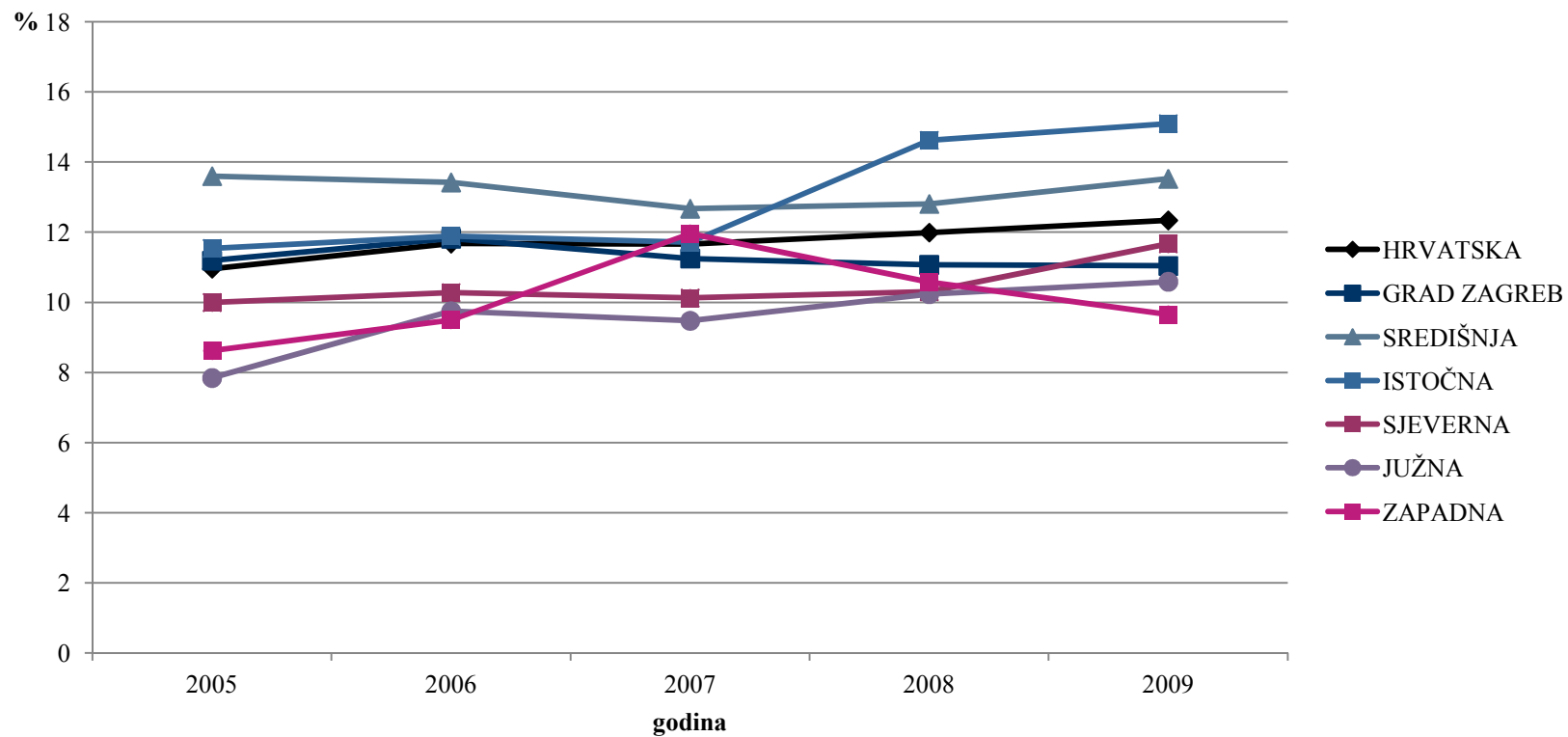
danas

♂ 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?





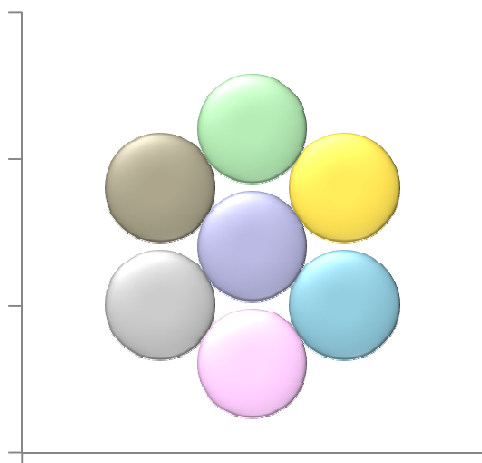
Gaining Health

The European Strategy for the Prevention
and Control of Noncommunicable Diseases

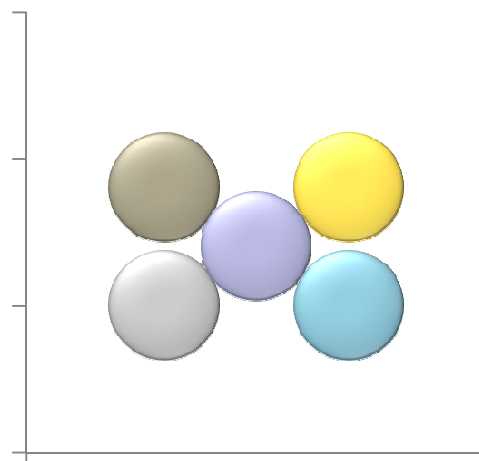


Rizični čimbenici - bolesti

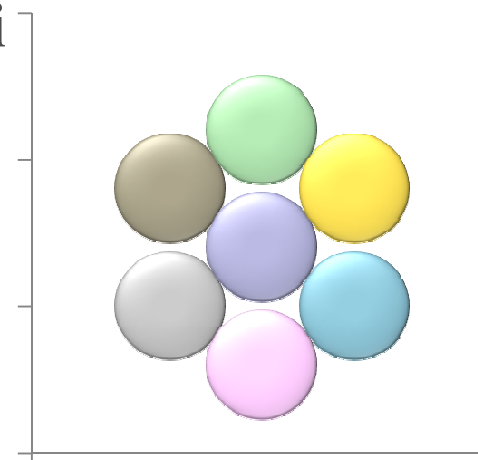
Kardiovaskularne bolesti



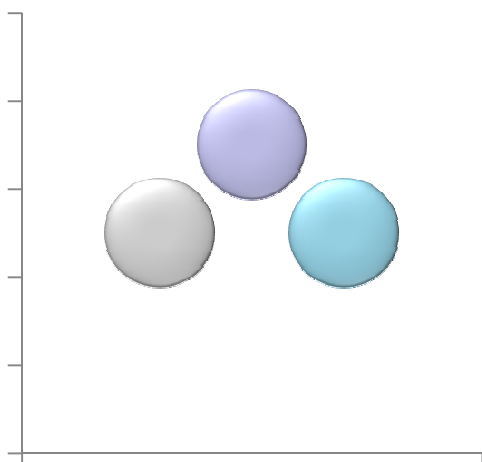
Tumori



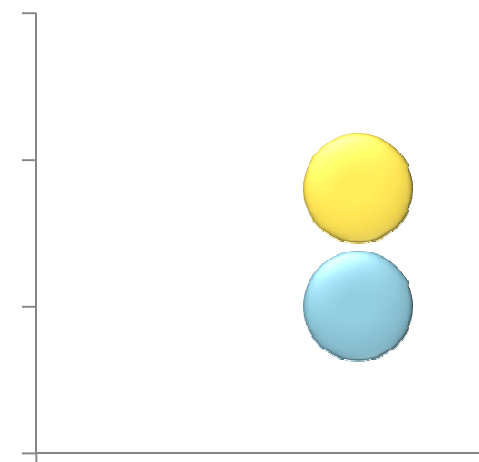
Šćerna bolest



KOBP



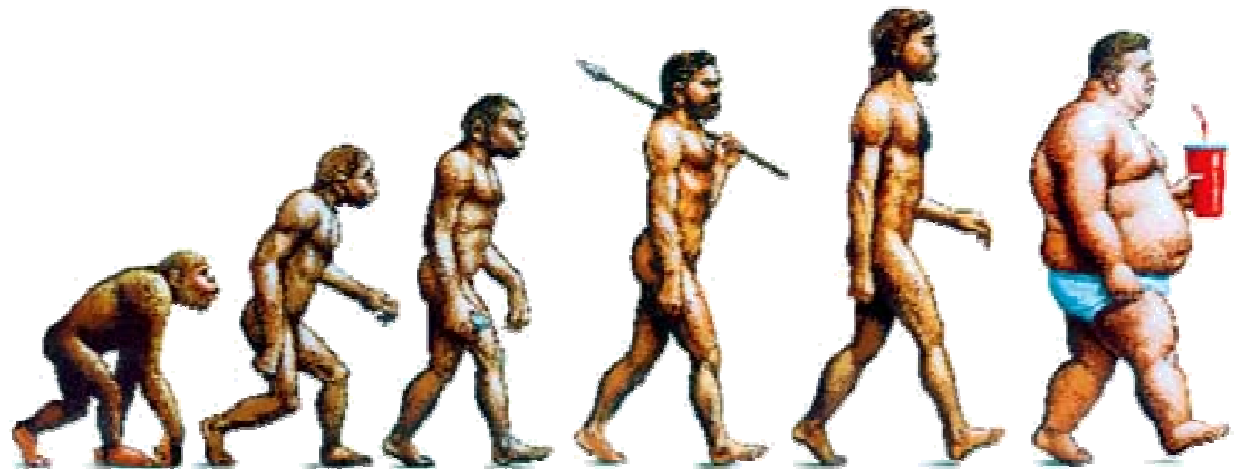
Mentalni poremećaji



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

ŠTO SE DOGODILO?

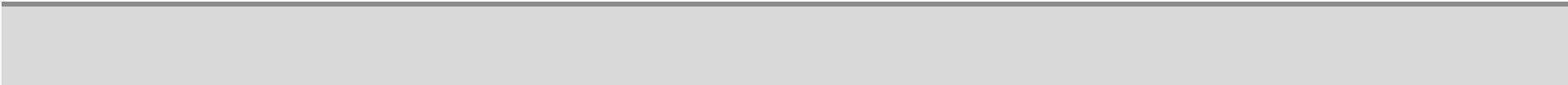
- Prema **biheviorističkom tumačenju (Skinner)**, **debljina je posljedica prekomjernog jedenja** (definirano kao unos hrane koja sadrži veću energetska vrijednost od potrebne), a ono je **naučeno ponašanje**.
- Fiziološki podražaj je glad, a "uvjetovani" podražaji su dostupnost hrane, izgled, miris, 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	skolni pravilna prehrana DOSTUPNOM u školama	POTPUNA OBITELJ	POTPUNA ZAJEDNICA (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 sklopuju nastava 	<ul style="list-style-type: none"> koliko obitelji upoznata s pojmom zdravstvene prehrane u školskoj kuhinji/školi više roditelja sa znanjem o pravilnoj prehrani više roditelja upoznata 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 "lošom hranom" više roditelja i nastavnika sa znanjem "lošom hranom" više proizvoda s etiketama prehrambenih i energetskih vrijednosti 	<ul style="list-style-type: none"> više ljudi koji kupuju "lošu hranu" broj ljudi koji ne žele u vidljivim objektima preporučeni prehrambeni proizvodi broj ljudi koji su podložni neke prehrambene navike zdravstveno rizične opskrba 	
kratkotrajni ciljevi	podizati znanje i sposobnu o važnosti pravilne prehrane i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepravilnom prehranom		stabiliziranje ljudi u znanje o pravilnoj prehrani i njihovoj ulozi u obitelji i zdravlju	ponuditi podršku za deklariranje namirnica		
kratkotrajni indikatori	više učenika s više znanja o lošim prehrani i zdravstvenim problemima		više roditelja koji su izloženi važnosti pravilne prehrane	više proizvoda s etiketama prehrambenih i energetskih vrijednosti na pakiranju		
evaluacija	preklop anketa upitnik	brojevi i odgovori na anketama projekta (baza face interview)	preklop anketa upitnik za roditelje	druge ankete	druge ankete i anketa za roditelje	
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, nastavnika, nastavnika... školski vrt/plantaza organiziranje školskih tajnica zdravlja edukacija o hrani kroz likovne materijale i razgovore s djecom popusti obitelji knjige u kojima se govori o važnosti pravilne prehrane, jedinstvenosti i cijene prehrambenih proizvoda i odgovornosti na najvažnija pitanja o prehrani prehrambene mjere za školske osoblje koje utječe na prehranu u školi 	<ul style="list-style-type: none"> formirati školski tim za prehranu organizirati škole za zdravstveno ispravno pripremljene potičući škole da promote zdrave prehrane školski timovi uključujući i prehrambene stručnjake/roditelje koji imaju odgovarajuće dječje izbornike u učionici i učionici organizirati škole za prehranu u prikladan i ugodnom prehrani 	<ul style="list-style-type: none"> procjena postojeće situacije glede učelnika školskih proizvoda i prehrambenih proizvoda u školskoj prehrani razvoj novih partnerskih odnosa između školskih proizvođača hrane, prehrambene industrije i škola, u cilju stvaranja zdravstvene i lokalne zajednice sigurnost informacija o lokalnim prehrambenim proizvodima pravljenje znanja i odnosa učenika prema lokalnim prehrambenim proizvodima 	<ul style="list-style-type: none"> školski edukativni materijali, novinski oglasi, letci, članci o hrani i prehrani vizualni, audio-ovisni, digitalni, tekstualni, TV i radio, govorni, dokumentarni, politički, stručni razgovori promotivni materijali, majice, podloške 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"> postava zakonske regulative dobitak potrošača davanja na "zdrave" prehrambene proizvode u skladu s EU-om za promicanje pravilne prehrane
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 tajnica zdravlja sa znanjem 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 suradnicima za školske osoblje 	<ul style="list-style-type: none"> broj škola koje imaju školski tim za prehranu broj škola s prehrambenim suradnicima broj organiziranih fontana sa vodom više učenika koji piju vodu iz fontane koliko vrtova koje su izgrađene 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 mjere 	<ul style="list-style-type: none"> broj škola koje imaju farm-to-school program broj školskih proizvođača hrane uključeni u program postoji gradnja kapaciteta lokalno proizvedene hrane postoji znanje o lokalnoj aplikaciji 	<ul style="list-style-type: none"> print clipping broj podjerenih školskih materijala namirni članci, govori, kazališna puka, u kojima se govori o hrani i prehrani broj print svih plakata broj postera koliko postera drugi (broj donatiranih plakata na završnoj posteri) print clipping broj promotivnih materijala koliko obitelji: piće, kafić, prehrambene namirnice u društvima, prehrambeni i mediji koliko osoba uključuju: kolika pića, kafić, piće, kafić 	<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 preporučeni prehrambeni proizvodi "lošom hranom" u porocima dječjih ankete koje su za promicanje pravilne prehrane broj "zdravih" prehrambenih proizvoda i dodatnih porocima dječjih

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 zdravstveno osiguranje, Uprava za javno zdravstvo, Ministarstvo poljoprivrede, Ministarstvo gospodarstva, Ministarstvo zaštite okoliša i zaštite prirode, Ministarstvo gospodarstva, obrade i usluga, mediji, proizvođači namirnicama na zapadnoj strani **resursi:** školski prehrana, zapadnjački prehrana, prehrambena industrija, 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

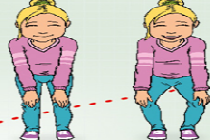
B NOGE - TRUP

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



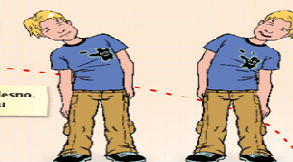
8 (8-12) ROTACIJE U TRUPU

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



9 (8-12) OTKLONI TRUPA

a Otklon u lijevo i desno, ruke klizu uz nogu



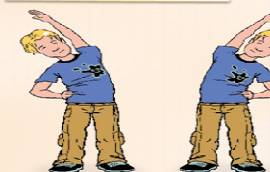
6 (6-8) KRUŽENJE U BOKOVIMA

Desno i lijevo



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

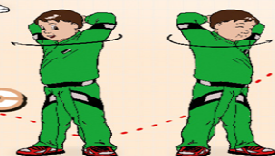
b Otklon u lijevo i desno, jedna ruka ispod glave, druga istovremeno na kuk



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



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

12 (8-12)

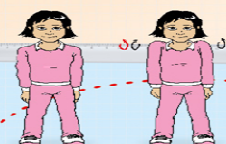
13 (8-12) NAIZMJENIČNI ZAMASI PRUŽENIM RUKAMA

Čere i dalje, uz podizanje na nožne prste

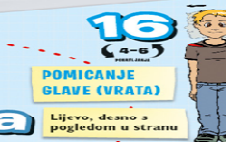


15 (6-8) ROTACIJE U RAMENIMA

U jednu i drugu stranu, ruke uz tijelo



a Lijevo, desno a pogledom u stranu

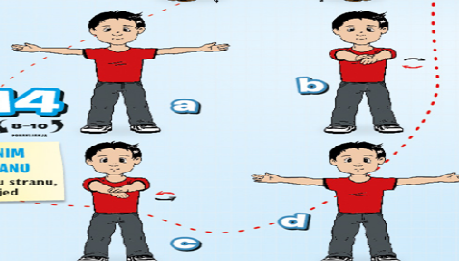


11 (4-6) KRUŽENJE S OBIJEMA PRUŽENIM RUKAMA U NAPRIJED



14 (8-10) ZAMASI PRUŽENIM RUKAMA U STRANU

Svaka ruka u svoju stranu, predručje naprijed



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

USA (CDC): National Health Education Standards

New York: Comprehensive Health Education Curriculum

WHO: Effective school health programmes

Indija, 2012.: najavljeno uvođenje zdravstvene edukacije u školama

Australija: pritisci na sadržaj kurikuluma zdravstvenog odgoja

Japan: zdravstvena edukacija implementirana je kroz sve školske aktivnosti

Hong Kong: Healthy Sch Programme

