

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

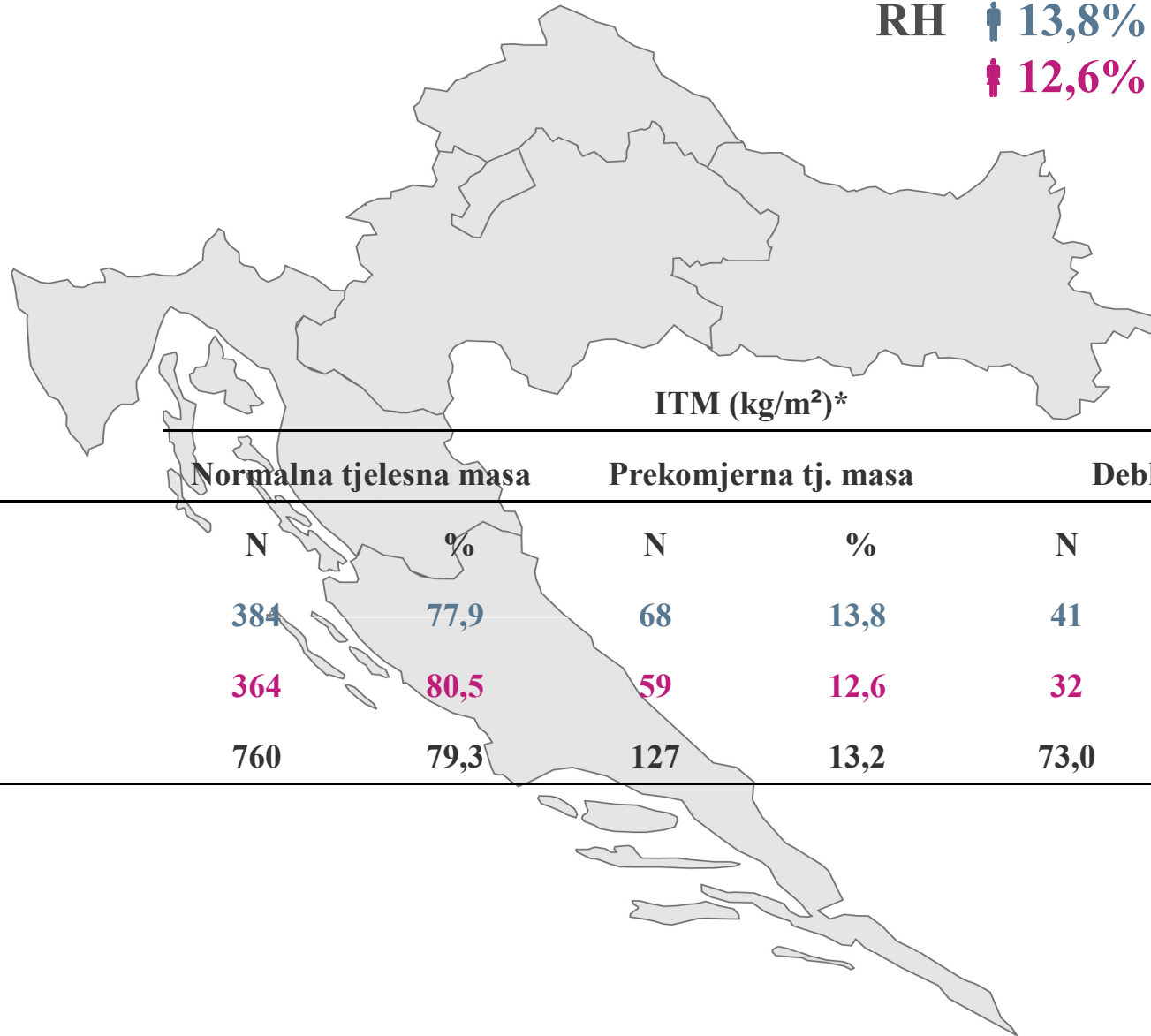
N = 3 101 (<18 godina), 2851 odgovorilo (91,9% odgovor)

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	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

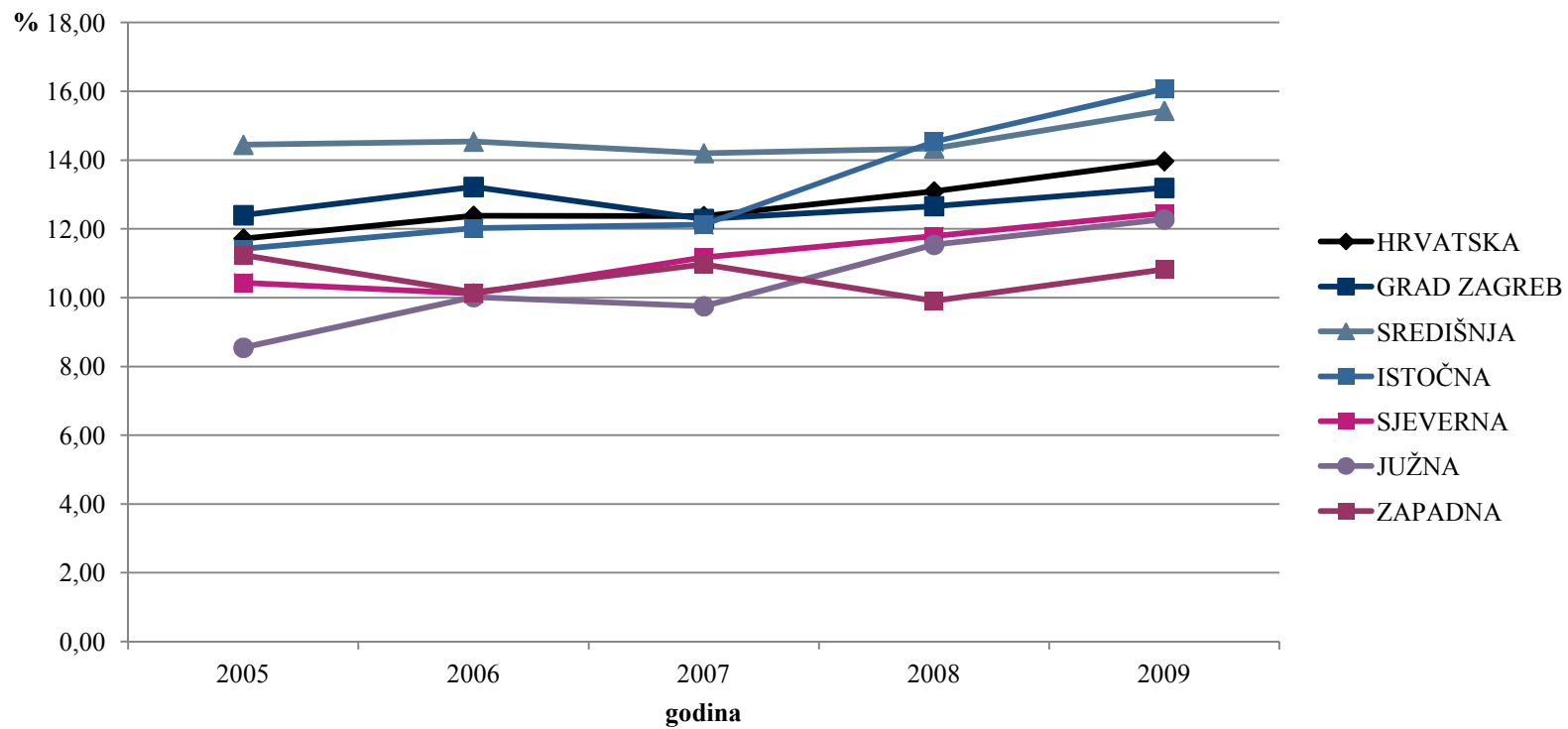
♂ 127,5 cm; 27,3 kg
♀ 126,5 cm; 26,8 kg



1980

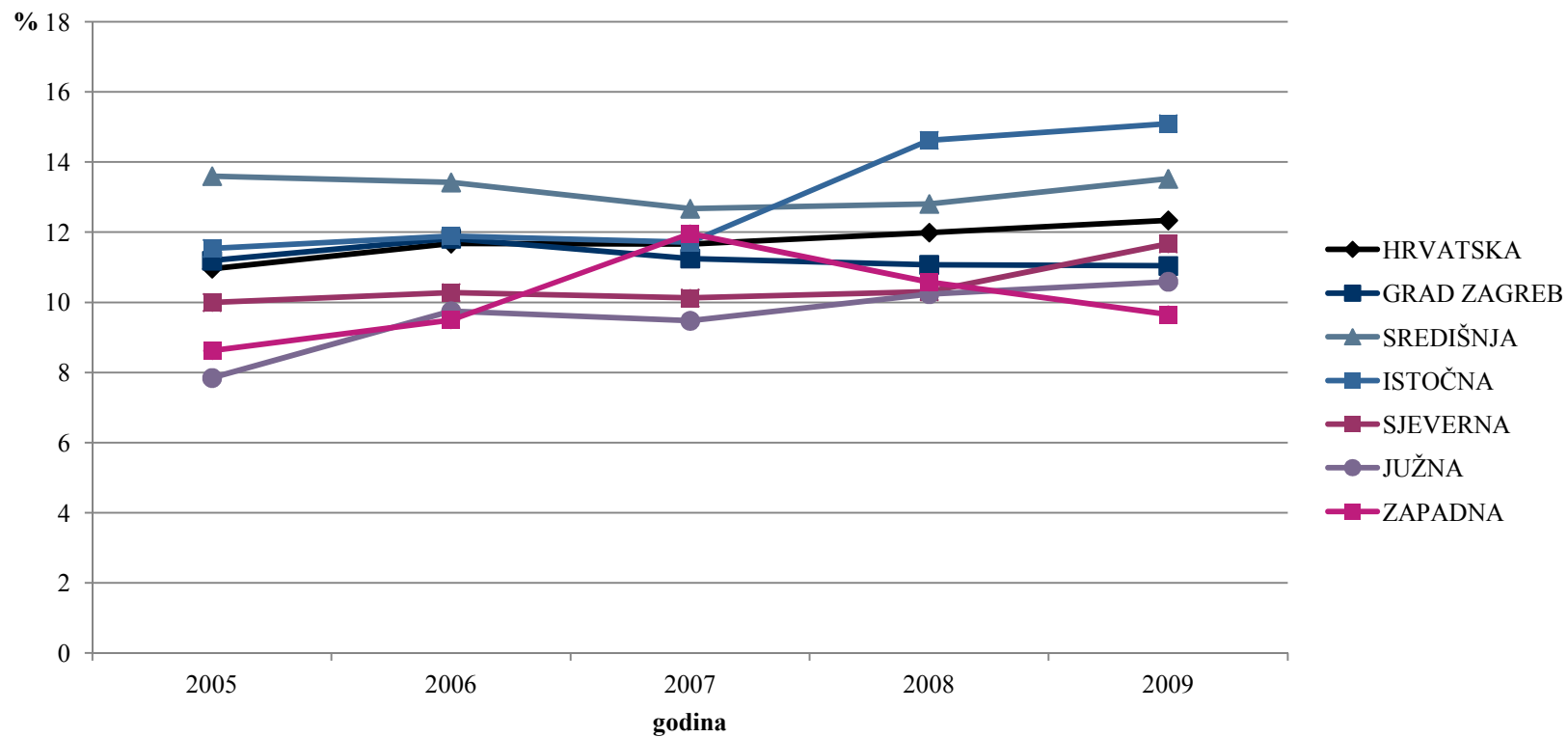
danas

♂ 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?





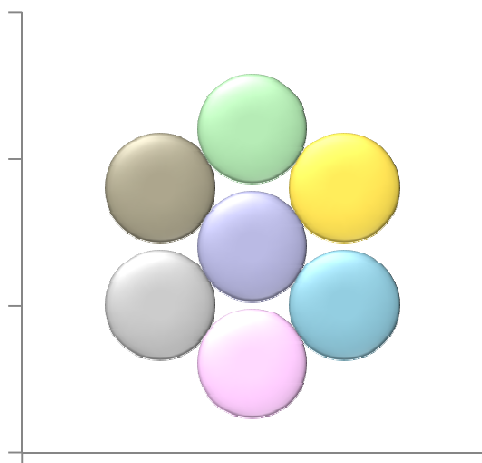
Gaining Health

The European Strategy for the Prevention
and Control of Noncommunicable Diseases

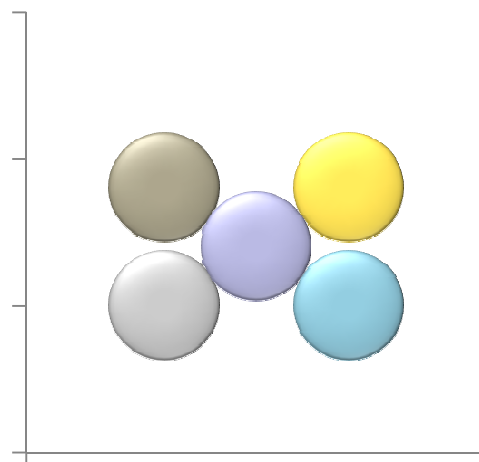


Rizični čimbenici - bolesti

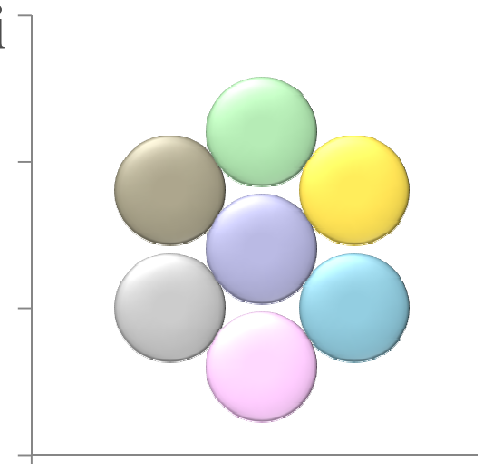
Kardiovaskularne bolesti



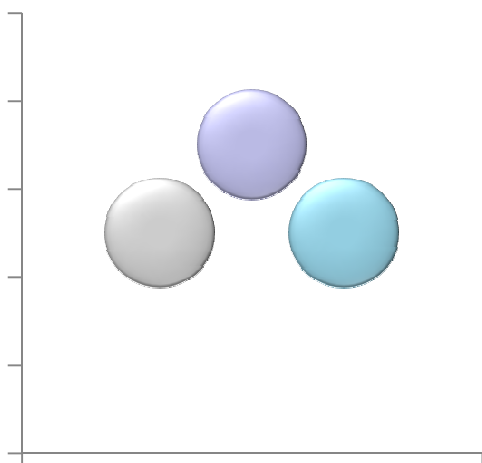
Tumori



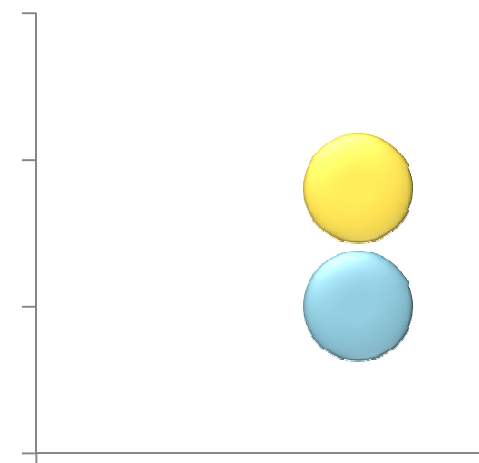
Šćerna bolest



KOBP



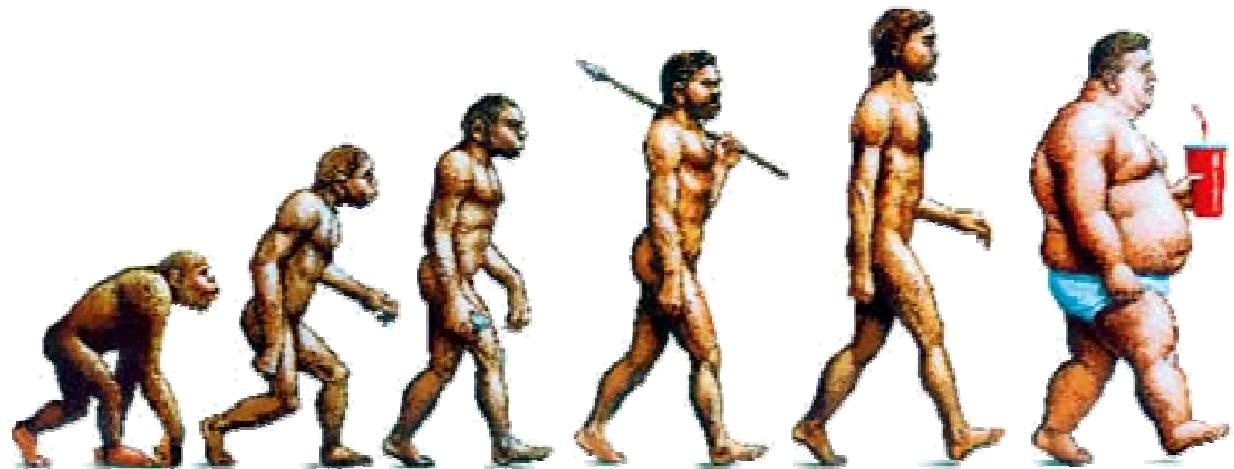
Mentalni poremećaji



- 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.

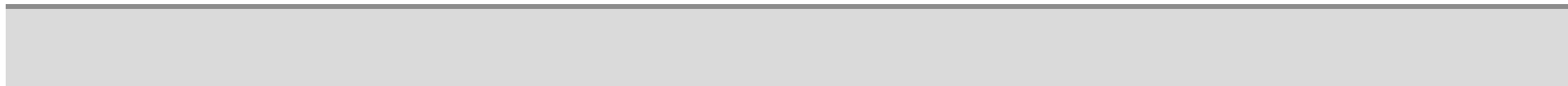


ŠTO NAM JE ČINITI?

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 školama broj organiziranih fontana sa zdravstveno ispravno pripremljenom vodom broj školskih vrtova/plantaza broj učenika koji sudjeluju u skupuju hrane 	<ul style="list-style-type: none"> koliko obitelji upoznata s pojmom zdravstvene prehrane u školama njihove škole 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 s znanjem "lošom hranom" više proizvoda s etiketama prehrambenim i energetskim u trgovinama 	<ul style="list-style-type: none"> više ljudi koji kupuju "lošu hranu" broj ljudi upoznati s vidim objemima preporučenih prehrambenih proizvoda broj ljudi koji su poduzeli neke prehrambene navike iznabavljajući različite opcije 	
kratkotrajni ciljevi	podizati znanje i sposobnu o važnosti pravilne prehrane i zdravstvenim problemima uzrokovanim nepravilnom prehranom		stabiliziranje ljudi o znanjeju pravilne prehrane 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 izjavili važnost pravilne prehrane u obitelji i škole	više proizvoda s etiketama prehrambenim i energetskim u trgovinama 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 obitelji kroz iskane materijale i odgovore u obitelji popusti obitelji knjige u zajednicama, savjetima, savjetima, jedinstvenim i objemom prihvatljivim obitelji i odgovorima 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 piličom voditi potičući škole školska atmosfera glede pravilne prehrane školski timovi uključujući i prehrambene inspektore/učelnike imaju odgovorne članove i učelnike u obitelji i nastavnicima, nastavnicima i nastavnicima organizirati škole prehrane u prikladan i ugodnom prehrani 	<ul style="list-style-type: none"> procjena postojeće situacije glede učelnika školskih proizvoda i prehrambenih proizvoda u školskoj prehrani izaziv novih partnerstava između školskih proizvođača hrane, prehrambene industrije i škola, u cilju stvaranja zdravstvene i zdrave prehrane za niže cijene sigurnost informacija o lokalnim prehrambenim proizvođačima pružiti znanje i adres učelnika prema lokalnim prehrambenim proizvođačima 	<ul style="list-style-type: none"> školski edukativni materijali, novinski oglasi, letci, članci o hrani i prehrani vizualni, audio-objekti, objektivni, poteri TV i radio, govorni, dokumentarni poteri, stručni razgovori promotivni materijali, majice, podločke za stolu, kape, šalovi, torbe... drugi stvari promoviraju pravilnu prehranu 	<ul style="list-style-type: none"> deklariranje namirnica pomoću poteri i identifikaciju i odobru namirnica 	<ul style="list-style-type: none"> postava zakonske regulative dobiti poturu državnih na "zdrave" prehrambene proizvode u skladu s FAO za promicanje pravilne prehrane
procesni indikatori	<ul style="list-style-type: none"> broj škola i sudjelnika 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 obitelji 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 savjetnicima za školske osoblje 	<ul style="list-style-type: none"> broj škola koje imaju školski tim za prehranu broj škola s prehrambenim savjetnicima broj organiziranih fontana sa vodom više učenika koji piju vodu iz fontane koliko vrtova koje su izjavio pojpu broj nezadovoljnih roditelja i nastavnika, kafića ili prodajni automata broj školskih restorana, kafića ili prodajni automata koji nude preporučenim prehrambenim proizvodima broj školskih restorana, kafića ili prodajni 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 poteri predstavnika lokalno proizvedene hrane poteri znanja o lokalnoj aplikaciji 	<ul style="list-style-type: none"> print clipping broj podjerenih školskih materijala namirni članci, govori, katalozi puta, u kojima se navode, koliko je stvarno pojedinih novina broj print svih plakata broj poteri koliko poteri drugi (broj donat objave plakata na zvezdnoj poteri) print clipping broj promotivnih materijala koliko obitelji: pite, keč, promotivni materijali u trgovinama, poklonici i medijima koliko osoba uključuju: kolika pota, keč, pite, keč 	<ul style="list-style-type: none"> broj proizvoda s etiketama prehrambenim i energetskim vrijednostima na pakiranju 	<ul style="list-style-type: none"> promjena zakonske regulative broj preporučenih prehrambenih proizvoda "lošom hranom" u trgovinama ankete FAO za promicanje pravilne prehrane broj "zdravih" prehrambenih proizvoda i dodatnih porcija državnih

Ž I V J E T I Z D R A V O

uključeni u projekt: Ministarstvo zdravlja, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, javno zdravstveni djelatnici, Uprava za lokalnu samoupravu, ministarstva, učitelji, učelnici, nastavnici, Ministarstvo poljoprivrede, Ministarstvo gospodarstva, Ministarstvo zaštite okoliša i zaštite prirode, Ministarstvo gospodarstva, obradbe usluge, mediji, proizvođači nezdravih obroka na zapadnoj strani **resursi:** školski prehrani, zapadnoj 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

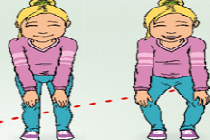
B NOGE - TRUP

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



8 (8-12) ROTACIJE U TRUPU

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

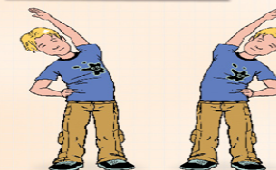


b Zamah rukama naizmjenično desno i lijevo u nazad i gore, pogled prati ruke

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



6 (6-8) KRUŽENJE U BOKOVIMA

Desno i lijevo

Uspravan 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



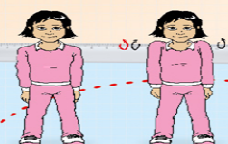
14 (8-10) ZAMASI PRUŽENIM RUKAMA U STRANU

Svaka ruka u svoju stranu, predručje naprijed

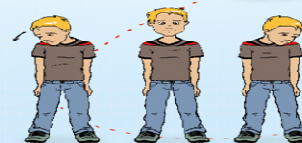


15 (6-8) ROTACIJE U RAMENIMA

U jednu i drugu stranu, ruke uz tijelo

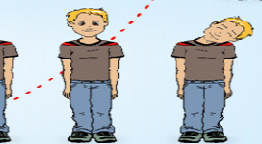
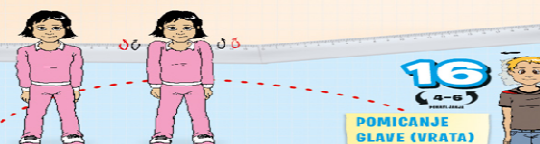


b Uhom do ramena na jednu i drugu stranu



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

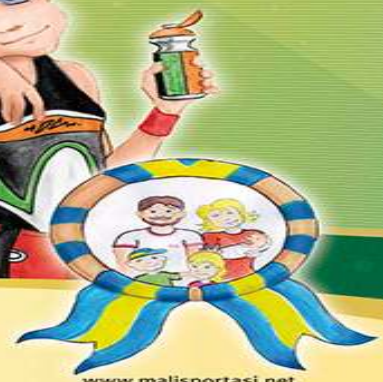
ODABERI SPORT



VATERPOLO



SINKRONIZIRANO PLIVANJE



www.malisportasi.net


PRILIKO RAZBENE SAMOBRANJE
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

