PREHRAMBENE I ZDRAVSTVENE NAVIKE UČENIKA

Osnovna škola "Gustav Krklec"
Maruševec
studeni 2021.god.

- Povodom obilježavanja Svjetskog dana šećerne bolesti i Međunarodnog dana djeteta osmišljen je projekt s ciljem osvještavanja učenika o važnosti zdravog načina života s naglaskom na zdravoj prehrani i fizičkoj aktivnosti.

- Prije svega, bilo je potrebno utvrditi kakve su navike učenika u odnosu na prehranu, higijenske navike i fizičku aktivnost.

- Upitnik o prehrambenim i zdravstvenim navikama učenika proveden je na ukupno **192** učenika **od 5. do 8. razreda** .

PREHRAMBENE NAVIKE UČENIKA

Pravilna prehrana preduvjet je zdravlja djeteta. Za razliku od odraslih, djeca rastu i intenzivno se razvijaju tjelesno, intelektualno i psihički te se prehranom mora osigurati dovoljno za ravnomjerni rast i razvoj.
Loša prehrana može se negativno odraziti na pravilan rast, mentalni razvoj te kasnije u odrasloj dobi utjecati na razvoj kroničnih bolesti - debljina, povišeni krvni tlak, bolesti srca i krvnih žila, šećerna bolest, osteoporoza.

PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE

Piramida zdrave prehrane



PREHRAMBENE NAVIKE - REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Upitnikom je obuhvaćeno 192 učenika: 40 učenika 5.-ih razreda, 52 učenika 6.-ih razreda, 47 učenika 7.-ih razreda i 53 učenika 8.-ih razreda.

Od učenika smo željeli saznati koliko često konzumiraju pojedine obroke, namirnice, kako doživljavaju sebe (tjelesna masa) i kakve su im higijenske navike.

- **59%** učenika **doručkuje svaki dan**, a 28,6% barem jednom tjedno,
- **97,4%** učenika **ruča svaki dan**, 53,6% učenika kod kuće ima međuobrok, **78,6% svakodnevno jede u školi,** a **83,9%** učenika **svakoga dana večera**.

- **59%** učenika izjašnjava se kako **voće** jedu **svakodnevno**, a 34,4% barem jednom tjedno,
- **54,2%** učenika **povrće** jede **svakodnevno**, a 36,5% barem jednom tjedno,
- **meso svakodnevno jede 52,6%** učenika, dok **ribu** barem j**ednom tjedno jede 22,4%** učenika, a 47,4% učenika ribu jede najmanje jednom mjesečno.
- **Brzu hranu** (hamburger, hot dog, pizza) **barem jednom tjedno** jede **26,6%** učenika, a najmanje jednom mjesečno 47,4% učenika.
- **86%** učenika jede **kruh i /ili peciva svakodnevno**, **25%** učenika **svakodnevno** jede **slatkiše** (69,3% barem jednom tjedno), a **26,6% grickalice** (51% barem jednom tjedno).
- **žitarice svakodnevno jede 31,7% učenika.**





PREHRAMBENE NAVIKE - REZULTATI ISTRAŽIVANJA

- gotovo svi učenici svakodnevno piju vodu.
- **29,7%** učenika **svakodnevno** pije **negazirane sokove** (47% barem jednom tjedno), **gazirane sokove 14%** (39,6% barem jednom tjedno).
- **11%** učenika barem **jednom tjedno pije energetske napitke,** 19,3% barem jednom mjesečno, a 48,4% učenika nikada ne konzumira energetske napitke.
- **3,6%** učenika izjasnilo se kako barem **jednom tjedno** popije **alkoholno piće**, **13,5%** barem **jednom mjesečno** (2 učenika 5.razreda, 7 učenika 6.razreda, 7 učenika 7.razreda i 10 učenika 8.razreda), **23,4% nekoliko puta godišnje**, a 56,25% učenika nikada ne konzumira alkohol.

PREHRAMBENE NAVIKE - REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Iz rezultata upitnika vidljivo je kako većina učenika ima barem tri obroka dnevno. Doručkuje približno 60% učenika, ali ih zato 76,8% jede svakodnevno u školi.

Tjedni unos voća, povrća, mesa i ribe je zadovoljavajući dok bi unos grickalica, slatkiša, kruha i peciva, zaslađenih sokova i energetskih napitaka trebalo smanjiti te povećati unos kruha i peciva od cjelovitih žitarica, pahuljica i sl. te mliječnih proizvoda.

ZDRAVSTVENE NAVIKE I TJELESNA AKTIVNOST

- tjelesna aktivnost izuzetno je bitna za fizičko i psihičko zdravlje čovjeka.
- Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2010) preporučuje da svi mladi ljudi u dobi od 5 do 17 godina sudjeluju u najmanje 60 minuta umjerene do snažne tjelesne aktivnosti dnevno.
- Tjelesna aktivnost koja je ispitivana ovim upitnikom odnosi se na slobodno vrijeme učenika.



ZDRAVSTVENE NAVIKE I TJELESNA AKTIVNOST

- **44,3%** učenika **spava** dnevno između **7 i 8 sati**, **28,1%** između **6 i 7 sati,** a **25% duže od 8 sati** dnevno. 2,6% učenika spava manje od 5 sati dnevno.
- **69,3%** učenika zube pere više puta dnevno, 24,5% barem jednom dnevno, 8% nekoliko puta tjedno, 1% nekoliko puta mjesečno.



ZDRAVSTVENE NAVIKE I TJELESNA AKTIVNOST

- **53%** učenika misli da su približno dobre težine, 14% da su malo premršavi, 2% izrazito premršavi.
- 26,5% učenika doživljava se malo predebelima, a 4,2% izrazito predebelima.
- **49%** učenika **zadovoljno je svojom težinom**.
- **27%** učenika misli kako bi trebali smršaviti, a 13,5% učenika trenutno je na nekoj vrsti dijete.



ZDRAVSTVENE NAVIKE I TJELESNA AKTIVNOST

- 72% učenika svakodnevno hoda/šeće barem 30minuta u kontinuitetu,
- 43,8% učenika svakodnevno trči barem 30 minuta,
- 56% učenika svakodnevno biciklira barem 30 minuta,
- 27% učenika se svakodnevno bavi nekom vrstom sporta.
- primijećeno je opadanje u učestalosti bavljenja nekim vidom fizičke aktivnosti od 5. do 8. razreda; 90% učenika 5.ih razreda pješači svakodnevno, 80,8% učenika 6.ih razreda, 87% učenika 7.ih razreda i 35,8% učenika 8.ih razreda.



ZDRAVSTVENE NAVIKE I TJELESNA AKTIVNOST

- 17,7% učenika u svoje slobodno vrijeme kroz radni tjedan **ne gleda TV**,
- 33,3% učenika TV gleda oko 1 sat dnevno kroz radni tjedan,
- 7,3% učenika TV gleda oko 3 sata dnevno,
- 4,2% učenika gleda TV više od 3 sata dnevno.

ZDRAVSTVENE NAVIKE I TJELESNA AKTIVNOST

- 14,1% učenika u vrijeme vikenda ne gleda TV,
- 33% učenika TV gleda oko 1 sat dnevno kroz vikend,
- 15,1% učenika TV gleda oko 3 sata dnevno kroz vikend,
- 12% učenika gleda TV više od 3 sata dnevno vikendom.

ZDRAVSTVENE NAVIKE I TJELESNA AKTIVNOST



- 4,7% učenika **tijekom tjedn**a ne provodi vrijeme na mobitelu i kompjuteru,
- 14,6% učenika provodi oko 1 sat dnevno uz mobitel i kompjuter,
- 16,7% učenika provodi oko 3 sata dnevno za mobitelom i kompjuterom ,
- 26% učenika provodi za mobitelom i kompjuterom više od 3 sata dnevno.





ZDRAVSTVENE NAVIKE I TJELESNA AKTIVNOST



- 4,7% učenika **tijekom vikenda** ne provodi vrijeme na mobitelu i kompjuteru,
- 14,1% učenika provodi oko 1 sat dnevno uz mobitel i kompjuter,
- 18,8% učenika provodi oko 3 sata dnevno za mobitelom i kompjuterom ,
- 29,2% učenika provodi za mobitelom i kompjuterom više od 3 sata dnevno.





ZAKLJUČAK

- Redovita tjelesna aktivnost zajedno s pravilnom, uravnoteženom prehranom ključ je zdravog načina života.
- Sada kada djeca svoje slobodno vrijeme radije provode uz ekrane, izuzetno je važno naglasiti dobrobiti fizičke aktivnosti i posvetiti se promoviranju iste.

PODSJETIMO SE.....

Evo na što još utječe redovita fizička aktivnost kod djece:

- Poboljšava koncentraciju i fokus.
- Poboljšava pamćenje i vrijeme reakcije. Kada su aktivna, djeca brže reagiraju i bolje pamte.
- Podiže akademske rezultate. Vježba potiče rast i razvoj moždanih stanica.
- Potiče kreativnost. Djeca koja su fizički aktivna imaju veću kognitivnu fleksibilnost i razmišljaju kreativnije i originalnije.
- Potiče snagu, fleksibilnost i izdržljivost.
- Bolji san.
- fizička aktivnost značajno utječe i na zdravu težinu, zdravlje kostiju, motorički razvoj i kardiovaskularno zdravlje.
- Bolji imunitet.
- Više energije i manje stresa. Podiže samopouzdanje i osjećaj zadovoljstva.

HVALA NA PAŽNJI