



Kašeta zdravlja

Kašeta zdravlja javnozdravstveni je projekt prevencije kroničnih nezazarnih bolesti u predškolskoj dobi kojim se nastoji popularizirati mediteranska prehrana te potaknuti djecu na češću konzumaciju ribe, a djelatnike dječjih vrtića na češće uvrštavanje ribe na vrtičke jelovnike. Glavni je nositelj projekta Upravni odjel za poljoprivredu Zadarske županije u suradnji sa stručnjacima iz Službe za ekologiju i Službe za socijalnu medicinu i javno zdravstvo Zavoda za javno zdravstvo Zadar. Na predavanjima travnja 2014. godine prisustvovalo je oko sto djelatnika vrtića. Tema predavanja bila je Važnost promicanja zdravlja u najmlađih, kojom se ukazuje na važnost usvajanja zdravih životnih navika u najranijem djetinjstvu te sprečavanja nastanka bolesti današnjice koje su u značajnom porastu u Zadarskoj županiji. Predavanje Mediteranska prehrana za stolom najmlađih prikazuje brojne znanstveno utemeljene dokaze vezane uz mediteransku prehranu i stil života te dobiti za zdravlje i dugovječnost koje

ona donosi. Mediteranska prehrana bazira se na svakodnevnom unosu sezonskog voća i povrća, integralnih žitarica i začina te umjerenom unosu mesa peradi, mlijeka i jaja. Poželjno je što češće konzumiranje ribe, osobito plave i sitne, maslinovog ulja te orašastog i sušenog voća, uz nizak unos crvenog mesa, slatkisha i kolača. Predavanje Plan mediteranske prehrane u dječjim vrtićima ističe normative i zakonske okvire u prehrani najmlađih. Prikazane su brojne mogućnosti i načini na koje se mogu isplanirati zanimljivi i za djecu nutritivno bogati jelovnici. Konačno, Kuharica za najmlađe – „Riblji pjatić zdravlja“ osmišljena je početkom 2015. godine zajedno s Udrugom kuhara Zadarske županije. Kroz trideset recepata predloženo je kako se na jednostavan i brz način mogu prirediti zdravi i ukusni obroci od ribe i plodova mora obogaćeni integralnim žitaricama i sezonskim povrćem. Predloženo je i naglašeno kako je potrebno smanjiti dodavanje soli u jelima te da se što češće punoća okusa postigne začinjavanjem mediteranskim

začinskim biljem koje je iznimno bogato antioksidantima. Nutricionisti i inženjeri prehrambene tehnologije iz Službe za ekologiju Zavoda za javno zdravstvo Zadar brinuli su da svaki obrok bude energetski i nutritivno izbalansiran i prilagođen djeci te usklađen s nacionalnim preporukama za prehranu djece predškolske dobi. Uz to su kao napomenu uz neke recepte naveli i namirnicu koja se može u receptu zamijeniti ukoliko neka od namirnica trenutno nije na raspolaganju, a da se pritom bitno ne naruši kalorijska i nutritivna vrijednost jela.

Ljilja Balorda, dr.med.

Zavod za javno zdravstvo Zadar
ljilja.balorda@zjz.t-com.hr



Projekt "PATHS - rastem"

Projekt razvoja alternativnih strategija mišljenja bavi se preveniranjem ponašajnih i emocionalnih problema djece te potreba za unapređivanjem socijalno emocionalnih učenja. Cilj je da djeca nauče tehnike samokontrole i poboljšaju pravila pristojnog ponašanja, a svrha programa razvijanje društvenih vještina i razumijevanja društvene interakcije kod djece te poboljšanje kognitivnih sposobnosti djece u predškolskim ustanovama i obrazovnih procesa u razrednoj nastavi. Predškolski PATHS je namijenjen djeci od četiri do šest godina, a osnovnoškolski PATHS kurikulum prvim i drugim razredima osnovne škole. Nositelji su intervencije Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko rehabilitacijski fakultet, Centar za preventivna istraživanja i prof. dr. Josipa Bašić. Potrebni

dionici za implementaciju intervencije su The Prevention Research Center, Penn State University, SAD, Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb Istarske županije, Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ, Ured za obrazovanje, kulturu i sport Grada Zagreba te odgojiteljice i učitelji razredne nastave na terenu. Projekt su u početku prihvatili i financirali Republika Hrvatska, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Hrvatski projekt tehnološkog razvitka, zajam Svjetske banke, Fond Jedinstvo uz pomoć znanja (Unity through knowledge fund, UKF), a danas u okviru Dječjeg vrtića Pjerina Verbanac Labin i Grada Labina. Program je razvijen u SAD, a do sada se provodio u Hrvatskoj u sklopu znanstveno- akcijskog projekta Zajednice koje brinu kao model prevencije poremećaja u ponašanju djece i mladih.

primjenjiv u drugim sredinama i na drugim populacijama. Predškolski PATHS se provodi kontinuirano u vrtiću, u zreloj fazi, a osnovnoškolski PATHS se više ne provodi jer se nije mogao uklopiti u satnicu te se završetkom pohađanja četvrtih razreda više neće provoditi. Procjena uspješnosti projekta vidljiva je u odnosu na kontrolne skupine koje nisu primjenjivale program.

Kod uključivanja djece, vidljiv je napredak u socijalnim i emocionalnim vještinama, evidentirano je izuzetno napredovanje u prepoznavanju osjećaja, smirivanju, odabiranju učinkovitijih ponašanja uz prijateljsku komunikaciju te je u cjelini primijećeno kako su djeca smirenija, sigurnija u sebe i spremna na suradnju sa svojim vršnjacima i odraslima. Poželjno je elemente projekta primjenjivati u daljem radu sa djecom. Svjedočenja učiteljica i odgajatelja, znanstveni nalazi (suradnici na projektu-supervizori, istraživački tim pod vodstvom prof. dr. sc. Josipe Bašić i dr. sc. Celene Domitrovich, SAD) dokaz su uspješnosti i prihvaćanja od djece, roditelja i odgajatelja.



Program se provodio dva puta tjedno po 30 minuta. Učeci o sebi, djeca će naučiti prepoznavati i izražavati svoje osjećaje, naučit će tehnike samokontrole u situacijama kada su uznemireni, stvarati i održavati prijateljstva, pravila pristojnog ponašanja te rješavati probleme koje imaju sa svojim vršnjacima i drugim osobama s kojima se svakodnevno sreću. Naš model može biti korisno iskustvo drugima, ponovljiv,

Loreta Blašković

Grad Labin
loreta.blaskovic@labin.hr