

ŽIVIMO LI ZDRAVO?

Biljana Knežević
Osnovna škola Vladimir Nazor, Đakovo
Đakovo, Hrvatska

Sažetak:

Suvremeni način života uz sve manje kretanja i konzumiranja nezdrave hrane dovodi do povećanja tjelesne težine i pretilosti djece te rizika za razvoj raznih bolesti. U svrhu provjere hrane li se naši učenici zdravo i koliko su tjelesno aktivni u slobodno vrijeme provodi se istraživanje u Osnovnoj školi "Vladimir Nazor" u Đakovu na uzorku od 253 učenika od prvog do četvrtog razreda. Postavljen je cilj istraživanja, istaknut je problem i zacrtani su zadatci u provedbi temeljem prehrambenih navika djece i tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme suvremenog načina života. Vrijedno je pogledati dobivene rezultate o konzumiranju hrane kroz želje i htijenja učenika kao i rezultate provedbe slobodnog vremena bez bavljenja sportom i njegove provedbe uz računalo i TV ekran. Obrazovna i odgojna funkcija škole mogla bi utjecati na prehranu djece, a time i na prehranu cjelokupnog stanovništva stjecanjem znanja o pravilnoj prehrani, značenju sastojaka hrane i potrebama organizma. Pravilna je prehrana od malih nogu uz tjelesnu aktivnost važan čimbenik djetetovog pravilnog rasta i razvoja, a ujedno je i preduvjet zdravlja u odrasloj dobi, što bi trebalo osvijestiti kod djece.

Ključne riječi: pravilna prehrana, pretilost, prekomjerna tjelesna težina, školska kuhinja, tjelesna aktivnost, živjeti zdravo

UVOD U PROBLEM

Grčki liječnik Hipokrat u svojoj poznatoj izreci „Neka tvoja hrana bude tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana“ istaknuo je važnost utjecaja hrane na čovjekovo zdravlje. Pravilna prehrana uz umjerenu tjelesnu aktivnost pridonosi održavanju tjelesnog i duševnog zdravlja, općoj otpornosti organizma, a kod djece i mladih pravilnom rastu i razvoju organizma. Zdrava prehrana podrazumijeva svakodnevno unos svih vrsta namirnica podijeljen u više obroka tijekom dana (doručak, ručak, večera i dvije užine). Tako se organizmu osigurava stalan priljev svih hranjivih tvari nužnih za dobro zdravlje. Dijete koje se pravilno razvija i izrasta u zdravog odraslog čovjeka cilj je svakog učitelja i roditelja.

Suvremeni ritam života svakodnevno utječe na životnu kvalitetu, ujedno i na prehranu ljudi i djece. Primjerice, djeca često preskaču doručak, obiteljski ručak zamjenjuju brзом hranom, neredovito konzumiraju obroke i ne jedu kuhanu i raznovrsnu hranu. Takva je hrana često bogata energijom, ali ne sadrži dovoljno prehrambenih i zaštitnih tvari što se može odraziti na povećanje tjelesne težine ili pretilosti djece.

Prehrambene probleme ne čini samo hrana, već i piće. U organizam dnevno treba unijeti dovoljne količine vode, što djeca nerado čine. Piju sokove koji su puni umjetnih dodataka i šećera te štetna gazirana pića kojima u organizam unose nepotrebne kalorije i štetne tvari. Umjerena tjelesna aktivnost, nekoliko puta tjedno u trajanju od barem trideset minuta pozitivno će utjecati na zdravlje, spriječiti će nastanak brojnih kroničnih nezaraznih bolesti, pridonijet će očuvanju tjelesnog i duševnog zdravlja, poboljšat će intelektualne sposobnosti, olakšati održavanje idealne tjelesne težine, umanjiti posljedice stresa i poboljšati raspoloženje. Posljedice nepravilne prehrane ljudi i djece te načina života povećanje je tjelesne težine, pretilost i razne bolesti koje se sve više povećavaju i šire razvijenim zemljama poput epidemije.

Analizira provedenih istraživanja o pretilosti djece pokazuje kako to postaje sve veći problem. U svijetu jedna trećina djece u dobi od 6 do 19 godina (31%) ima prekomjernu tjelesnu težinu. Od 1960. godine pa sve do 2002. godine jednako se povećava broj dječaka i djevojčica s prekomjernom tjelesnom težinom. Karšić (2008) navodi da prekomjernu tjelesnu težinu u Hrvatskoj ima 11% djece, a pretilo je 5,5% djece u dobi od 7 do 14 godina i to 5,7% dječaka i 5,4% djevojčica. Prema istraživanjima može se zaključiti da će jedna petina dječaka i jedna trećina djevojčica biti pretila do 2020. godine (Karšić, 2008). Prevalencija debljine djece u SAD-u je 11,9%, u Europi 4-6%, u Kini između 5 i 20%, te u Australiji 7,5%. U predškolskoj dobi u svijetu 1990. godine porast je iznosio 4,2%, u 2010. 6,7%, a procjene za 2020. godine pokazuju porast od 9,1% (Škrabić, Unić Šabalov, 2014). Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) je istraživanjem pretilosti djece došla do rezultata kako se broj pretile djece i adolescenata u proteklih 40 godina povećao deset puta. Naime, 2016. godine je 8% dječaka i 6% djevojčica pretilo, što je u odnosu na 1975. godinu deset puta više. U 1975. godini bilo je pretilo manje od jedan posto djece oba spola (WTO, 2016). S obzirom na poražavajuće rezultate, WHO je pozvala na što kvalitetniju prehranu kod kuće i u školama te istaknula važnost fizičkog vježbanja. Kada je riječ o Republici Hrvatskoj nema nacionalnih istraživanja o prevalenciji debljine djece pa se ne može definirati stanje problema, iako se smatra da je pretilost djece problem u porastu, kao što je slučaj u cijelom svijetu.

Cilj je istraživanja istražiti i utvrditi prehrambene navike i tjelesne aktivnosti djece u slobodno vrijeme te u kojoj mjeri suvremeni načina života utječe na prehrambene navike i tjelesne aktivnosti djece u slobodno vrijeme. Iz cilja istraživanja proizlaze sljedeći zadatci:

- 1) Utvrditi kakve su prehrambene navike djece, učenika Osnovne škole „Vladimir Nazor“ u Đakovu;
- 2) Utvrditi bavljenje tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme djece, učenika Osnovne škole „Vladimir Nazor“ u Đakovu.

Sukladno predmetu istraživanja i ciljevima rada definiraju se hipoteze istraživanja. Hipoteze istraživanja su sljedeće:

- H₁:** Prehrambene navike djece mlađe školske dobi nisu kvalitetne, djeca imaju smanjenu tjelesnu aktivnost, a samim time rijetko se bave sportom.
- H₂:** Djeca mlađe školske dobi imaju problema s prekomjernom tjelesnom težinom i pretilošću.

TEORIJSKA POLAZIŠTA

Hrana je dostupna u obliku namirnica, a zdrava prehrana omogućuje da se u organizam unese optimalna količina u skladu s potrebama organizma. Ljudski organizam za svoje potrebe crpi iz hrane osnovne sastojke hrane odnosno hranjive tvari, a to su: bjelanjčevine, masti, ugljikohidrati, vitamini, minerali i oligoelementi. Voda se također ubraja u hranu zbog svog univerzalnog značenja za život. Zdrav i uravnotežen jelovnik treba sadržavati odgovarajuće količine svih nabrojanih skupina namirnica (Mardešić, 2003). Kada je riječ o prehrani djece, prehrana se može promatrati kao preduvjet za pravilan razvoj. Prehrana djeteta osobito je važna jer neadekvatna prehrana može prouzročiti nepopravljive posljedice u djetetovu fizičkom i psihičkom razvoju (Percl, 1999).

Zdrava su hrana, prema američkoj definiciji iz 1974. godine, namirnice koje pridonose promociji fiziološke i psihološke ravnoteže organizma kao i optimalnoj otpornosti na stres, infekciju i bolesti. Prehrana usklađena s energetske potrebama organizma, što znači unos u skladu s potrošnjom, održava zdravlje i sprječava razvoj srčane bolesti, moždanog udara, visokog tlaka i pretilosti (Demarin, 2001).

Godine 1992. američko Ministarstvo poljoprivrede konstruiralo je prvu piramidu pravilne prehrane, svojevrsan grafički prikaz prehrambenih smjernica odnosno vodič za pravilnu prehranu, a piramida pravilne prehrane postala je jednostavan i općeprihvaćen model za uravnoteženu prehranu koji pruža smjernice o potrebnoj zastupljenosti pojedinih skupina namirnica u prehrani te na taj način osigurava pravilan omjer hranjivih tvari (Alebić, 2008). Svjetska zdravstvena organizacija ističe piramidu zdrave prehrane s naglaskom na mediteransku prehranu kao standard pravilne prehrane (Claybourne, 2002). Smjernice koje se odnose na elemente mediteranske prehrane navode smanjenje unosa crvenog mesa i rafiniranih žitarica, poput bijelog kruha. Daje se prednost žitaricama punog zrna, sjemenkama i mahunarkama. Zasićene masti zamjenjuju se nezasićenim biljnim mastima s naglaskom na maslinovu ulju, češćoj konzumaciji ribe, cjelovitih žitarica, svježeg voća i povrća. Znanost smatra da te namirnice sigurno doprinose zdravlju tako što reguliraju krvni tlak, snižavaju kolesterol, povećavaju otpornost na stres i infekcije, te čine organizam fizički i psihički stabilnijim (Claybourne, 2002).

Djeca mlađe školske dobi često i bez nadzora roditelja jedu velike količine slatkih proizvoda, rafiniranih šećera koji s obzirom na energetske vrijednosti smanjuju udio ostalih hranjivih tvari. Primjerice, nakon pojedene veće količine "slatkiša" dijete neće moći pojesti pripremljeni obrok čime će biti zaključeno za nutrijente bitne za pravilan rast i razvoj. Potrebno je, stoga, ograničiti konzumiranje takvih proizvoda, gaziranih pića i konzervirane hrane, a povećati količinu svježeg voća, svježeg ili zamrznutog povrća. Također je dobro smanjiti količinu masnoća i izvora natrija (sol, usoljeni mesni proizvodi, slani krekeri) (Koprivnjak, 2008). U razdoblju rasta i razvoja posebno je potrebno voditi računa o potrebama za energijom i hranjivim tvarima. Ako se prehranom dugoročno unosi premalo ili previše energije ili hranjivih tvari, zdravlje djece i mladih može biti ugroženo (Novi list, 2016). Pretilost je veliki javno zdravstveni izazov 21. stoljeća s obzirom da nije riječ o naslijeđenom problemu, već o naučenim obrascima ponašanja. Nužno je pomoći djeci i mladima da pokušaju razumjeti svoj biološki razvoj i važnost uravnotežene prehrane s ciljem smanjenja rizika koji vode poremećaju prehrane. Pretilost utječe na kvalitetu života i funkcioniranje u različitim područjima (Previšić, 2000).

Nacionalne smjernice, standardi i normativi za školsku prehranu nastale su kao posljedica potrebe da se od najranijeg doba potiče usvajanje pravilnih prehrambenih navika za promociju zdravlja i prevenciju kroničnih nezaraznih bolesti (dijabetes, kardiovaskularne bolesti, pretilost, osteoporoza, itd.) u čijem je nastanku i progresiji nepravilna prehrana jedan od glavnih rizičnih čimbenika (Nacionalne smjernice, standardi i normativi za školsku prehranu, 2013). Cilj je primarne prevencije pretilosti poticati djecu i mlade da usvoje zdrav način života, što je ujedno i najzahtjevniji dio čitavog preventivnog programa, jer iziskuje dugotrajnu motivaciju velikog broja sudionika različitog profila (Bralić i dr., 2010). Nastavnike i roditelje školske djece treba upoznati s osobinama prehrane u toj dobi, te poticati škole da školskim kuhinjama pridaju odgovarajuću pažnju (Mardešić, 2003). Svjetska iskustva pokazuju kako je najučinkovitija prevencija pretilosti i pothranjenosti dobro organizirana prehrana u školama (Novi list, 2016.). Školski objed nije samo zadovoljavanje energetske-nutritivne potrebe već i važan odgojno-obrazovni i socijalni događaj kojim se utječe na usvajanje higijenskih navika pranja ruku, pravilnih prehrambenih navika, kao i pravila lijepog ponašanja za stolom (Ilić, Ilić, 2006).

METODOLOGIJA

CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj je istraživanja utvrditi prehrambene navike djece mlađe školske dobi, učestalost korištenja i zadovoljstvo hranom u školskoj kuhinji, te tjelesnu aktivnost djece u slobodno vrijeme.

PROBLEM ISTRAŽIVANJA

Problem je istraživanja ispitati koliko suvremeni način života utječe na prehrambene navike djece mlađe školske dobi, smanjenu tjelesnu aktivnost i učestalost bavljenja sportom, te imaju li djeca mlađe školske dobi problema s prekomjernom tjelesnom težinom i pretilošću.

ZADATCI ISTRAŽIVANJA

Zadatci istraživanja jesu:

- utvrditi koliko kuhanih obroka imaju djeca mlađe školske dobi tijekom dana
- doručkuju li svaki dan i što najradije doručkuju
- koji je njihov glavni obrok
- ručaju li zdravu hranu
- koliko često jedu voće
- koliko često jedu grickalice i slatkiše
- što najviše vole piti
- hrane li se u školskoj kuhinji i jesu li hranom zadovoljni
- kako provode svoje slobodno vrijeme, bave li se sportom i kojim
- koliko često i koliko vremena dnevno provedu uz računalo.

UZORAK

Istraživanje je provedeno u Osnovnoj školi "Vladimir Nazor" u Đakovu I u njemu su sudjelovali svi učenici od prvog do četvrtog razreda matične i područnih škola (Ivanovci i Pisak). Uzorkom je obuhvaćeno 125 dječaka (49%) i 128 djevojčica (51%) što je ukupno 253 učenika. Uzorak je odabran kako bi se skupilo više različitih mišljenja s obzirom na različitu dob i time se dobili cjelovitiji rezultati.

INSTRUMENTI I POSTUPCI

Korišten je anonimni anketni upitnik od 18 pitanja. Pitanja su dvostrukog izbora (5 pitanja), višestrukog izbora (10 pitanja) i pitanja otvorenog tipa (3 pitanja).

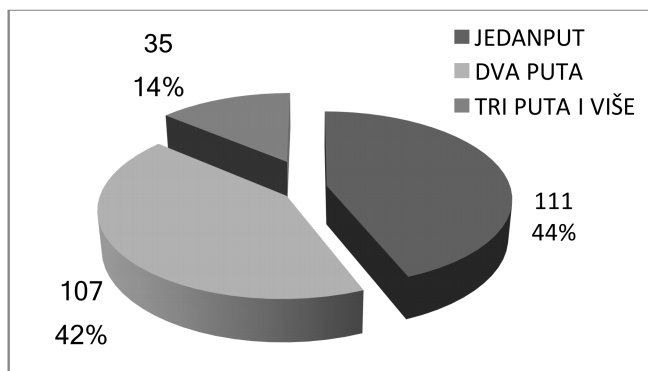
REZULTATI I RASPRAVA

UZORAK ISTRAŽIVANJA



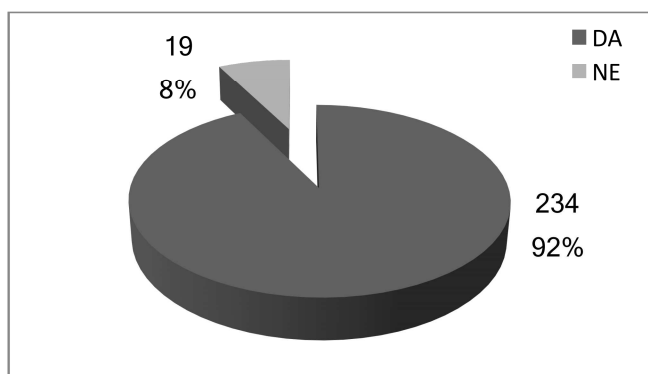
U istraživanju su sudjelovali učenici Osnovne škole "Vladimir Nazor" u Đakovu i to od prvog do četvrtog razreda matične i područnih škola (Ivanovci i Pisak) što čini uzorak od 253 učenika.

Koliko puta na dan jedeš kuhani obrok?



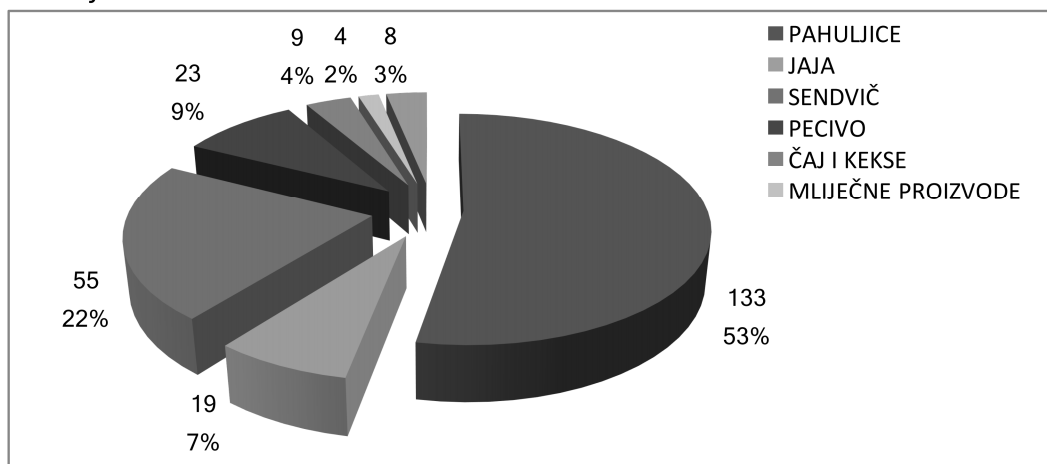
Rezultati istraživanja pokazuju da je konzumacija kuhanih obroka učenika zadovoljavajuća. Vidljivo je da najveći broj učenika konzumira kuhani obrok jednom dnevno, a neki učenici ga konzumiraju i više puta dnevno.

Doručuješ li svaki dan?



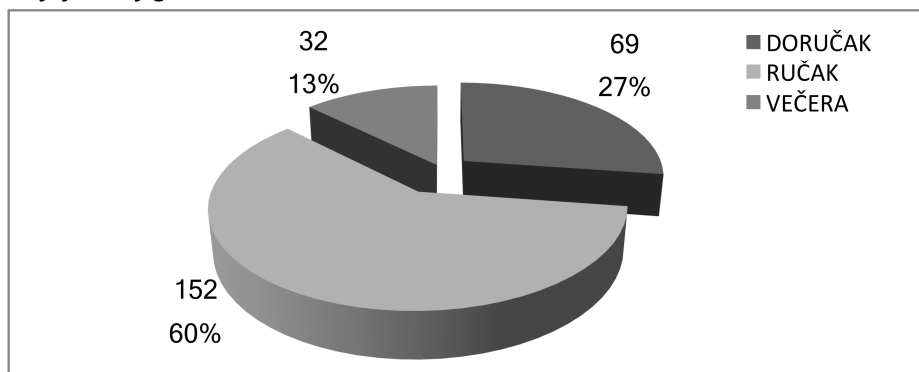
Manji broj učenika ne doručuje svaki dan, što pokazuje svjesnost važnosti doručka.

Što najviše voliš doručkovati?



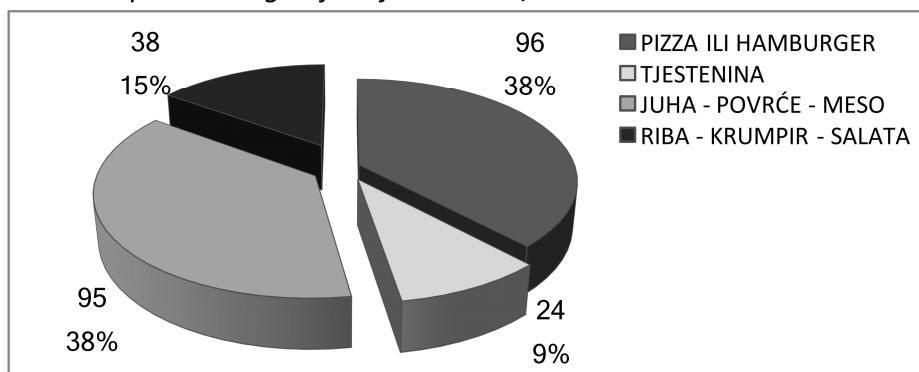
Pokazatelji govore koju hranu učenici najradije biraju za doručak. Učenicima bi trebalo osvijestiti važnost učestalije konzumacije mliječnih proizvoda za njihov rast i razvoj.

Koji je tvoj glavni obrok?



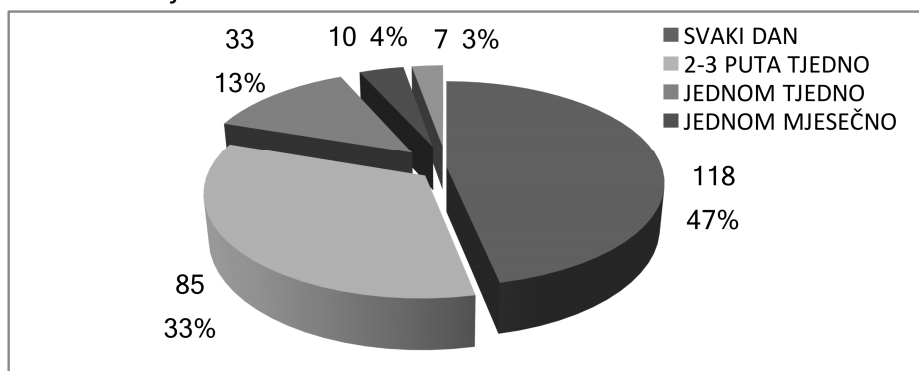
Dobiveni su rezultati očekivani budući da većina roditelja radi od jutra pa se glavni obrok priprema za ručak. Svakako da i učitelji trebaju češće naglasiti važnost zdravog i redovitog doručka.

Što bi od ponuđenog najradije odabrao/odabrala za ručak?



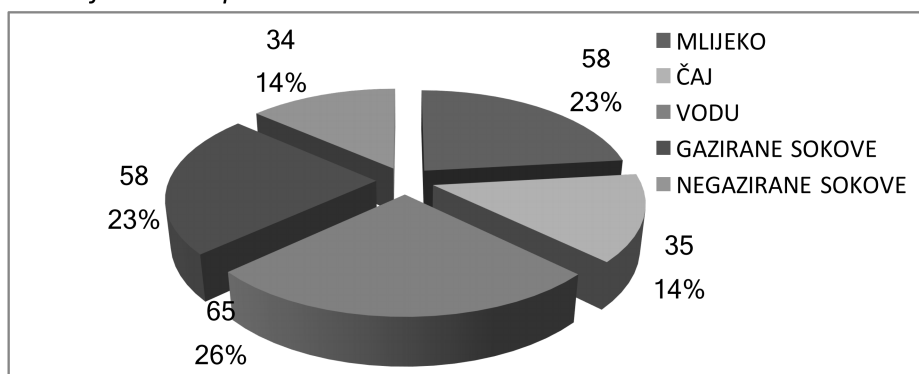
Od ponuđenih odgovora prvi izbor učenika je nezdrava, brza (*fast food*) hrana, što upućuje na potrebe stvaranje predodžbe o konzumiranju zdrave hrane kod učenika.

Koliko često jedeš voće?



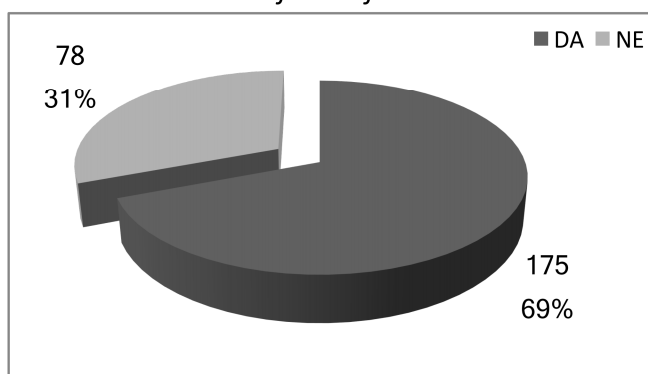
Rezultati o konzumaciji voća nisu zadovoljavajući jer samo polovina učenika konzumira voće svaki dan, iako se konzumacija voća preporučuje svaki dan.

Što najviše voliš piti?



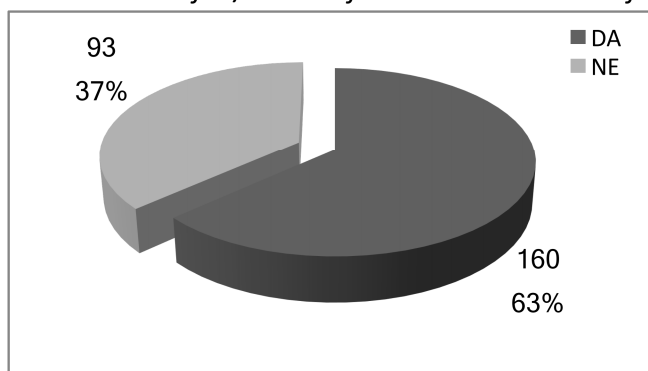
Navedeni rezultati ne smatraju se pouzdanima s obzirom da učenici češće piju gazirane sokove, a ne vodu. Isto tako odgovori na ovo pitanje kontradiktorni su u odnosu na odgovore koje su dali na pitanje o doručku.

Hraniš li se u školskoj kuhinji?

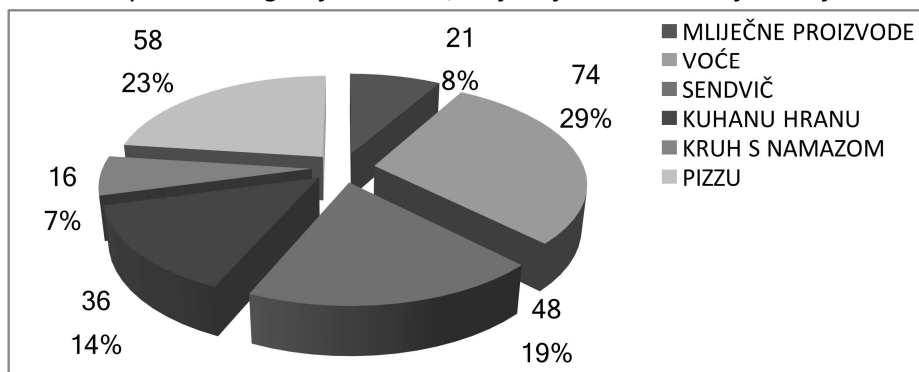


Velik broj djece hrani se u školskoj kuhinji, iako bi bilo dobro da su svi učenici obuhvaćeni takvom prehranom koja će im nuditi raznovrsnu i zdravu hranu.

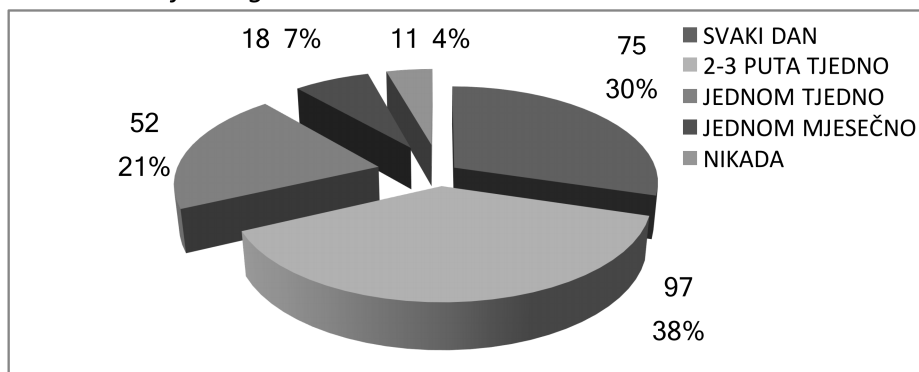
Jesi li zadovoljan/zadovoljna hranom u školskoj kuhinji?



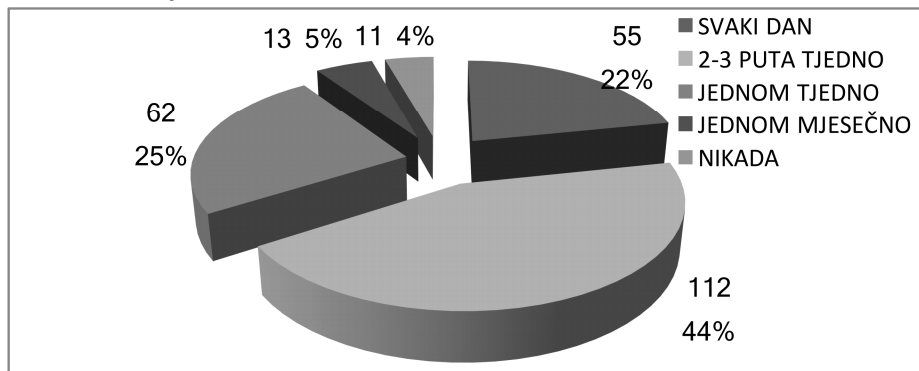
Učenici su uglavnom zadovoljni hranom u školskoj kuhinji, ali to je njihovo subjektivno mišljenje.

Što bi od ponuđenog najviše volio/voljela jesti u školskoj kuhinji?

Djeca bi prema rezultatima najviše voljela jesti voće u školskoj kuhinji, ali navedeni rezultat nije zadovoljavajući s obzirom koliko se ulaže u isticanje važnosti konzumacije voća i povrća za zdravlje. Nakon toga učenici su birali pizzu, što opet ide u prilog činjenici da je potrebno podići svijest učenika o zdravoj prehrani.

Koliko često jedeš grickalice?

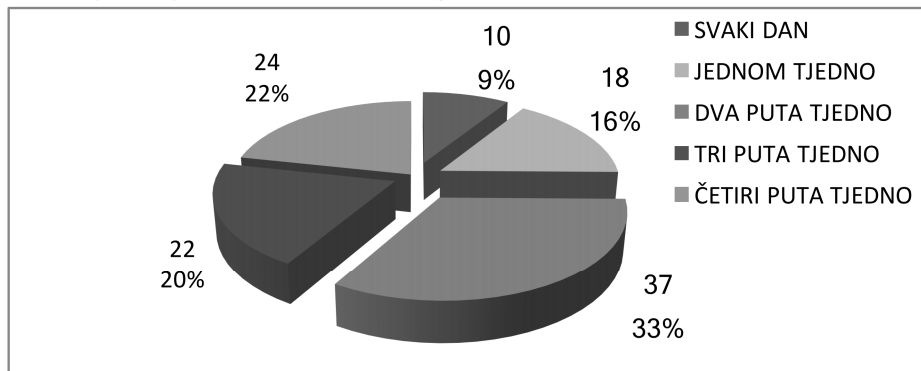
Dobiveni su rezultati poražavajući s obzirom da velik broj djece u velikim količinama jede grickalice, koje bi trebalo zamijeniti voćem i time se učinio korak k zdravijoj prehrani.

Koliko često jedeš slatkiše?

S obzirom da djeca jako puno jedu slatkiše, potrebno ih je educirati o štetnosti prevelike konzumacije slatkiša.

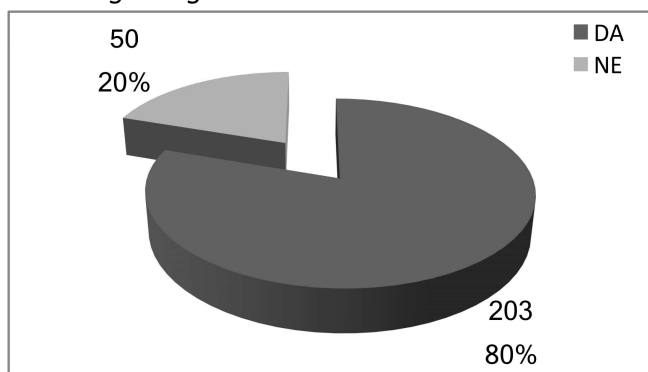
Učenicima je potrebno naglasiti važnost bavljenja sportom, onim sportom koji im je dostupan i odgovara njihovim interesima i mogućnostima.

Koliko puta tjedno ideš na trening?



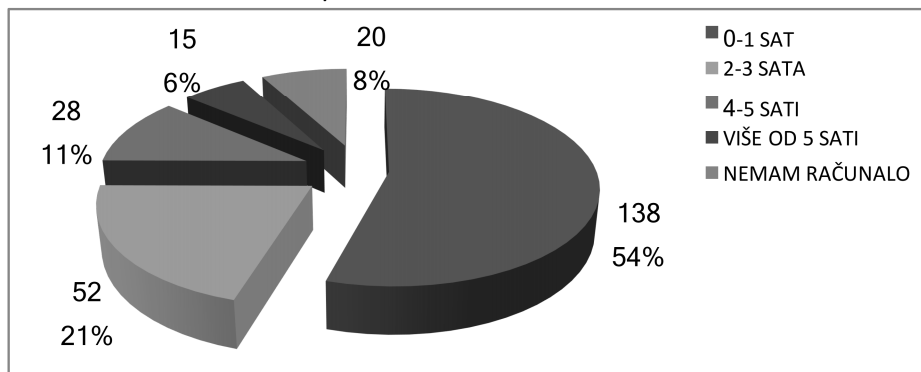
Učenicima je potrebno je naglasiti važnost treninga za zdravlje i za postizanje rezultata.

Voliš li igrati igrice na računalu?



Djeci ne treba zabraniti računalne igrice, ali mora se ograničiti vrijeme provedeno za računalom kako djeca ne bi postala ovisna o računalu i računalnim igricama.

Koliko vremena dnevno provedeš na računalu?



Učenici sve više vremena provode pred računalom igrajući igrice, a sve manje su tjelesno aktivni što nije dobro za zdravlje, osobito u vrijeme intenzivnog rasta i razvoja djece.

RASPRAVA

Provođenje prevencije pretilosti u dječjoj dobi zahtijeva multidisciplinarni pristup, koji uz obitelj obuhvaća sve razine obrazovnog i zdravstvenog sustava. Nositelji su programa prevencije pretilosti stručni timovi koji se koordiniraju na lokalnoj i nacionalnoj razini, a čine ih: pedijatar/specijalist školske medicine, profesor tjelesne i zdravstvene kulture, nutricionist i psiholog (Bralić i dr., 2010).

Prema rezultatima istraživanja provedenog u Osnovnoj školi „Vladimir Nazor“ u Đakovu jasno je kako učenici doručuju svaki dan, ali problem je što doručuju i kojoj hrani daju prednost. Djeca previše jedu slatkiša i grickalica, kojima daju prednost u odnosu na zdrave namirnice. Potrebno je djeci promijeniti prehrambene navike i provoditi aktivnosti koje potiču zdrav način života i unaprjeđenje zdravlja djece. Hrana u školskoj kuhinji ispunjava norme što se tiče raznovrsnosti hrane, s obzirom da pravilna prehrana od malih nogu uz tjelesnu aktivnost važan je i značajan čimbenik za pravilan rast i razvoj djeteta i preduvjet je zdravlja u odrasloj dobi, pa je nužno da sva djeca budu redovni posjetitelji školske kuhinje. Djeca moraju naučiti osnovne činjenice o pravilnoj prehrani i slijediti jedan cilj: „Hraniti se tako da u sebe unesemo one namirnice koje će nam omogućiti zadovoljenje osnovnih tjelesnih i emocionalnih potreba, a neće narušiti naše zdravstveno stanje“.

U usporedbi s rezultatima istraživanja drugih autora, uočava se identičan problem, a to je davanje prednosti nezdravoj hrani nad zdravom, te nedovoljno bavljenje sportskim aktivnostima. Uočeno je kako djeca prednost daju sjedenju za računalom i pasivnom načinu života. Što se tiče djece, projekt NHANES prati njihov rast u pojedinim vremenskim intervalima od 1963. godine, gdje se bilježi neprestani porast tjelesne mase, a u posljednje ispitanoj razdoblju od 1988.-1991. godine učestalost debljine je porasla s 15% na 21% (2,3). Svi pokazatelji govore da će sadašnje generacije djece izrasti u najdeblju generaciju u povijesti Sjedinjenih Američkih Država (Grgurić, 2001). Istraživanje pod nazivom „Stanje uhranjenosti i prehrambene navike školske djece“ provedeno u razdoblju od 1997. do 2002. godine na uzorku od 4924 učenika upućuje na blagi trend povećanja broja pretile školske djece i konzumiranju nepravilne prehrane. Dijelom se to može obrazložiti današnjim socijalno-ekonomskim prilikama koje utječu na kupovnu moć obitelji i dostupnost nekih namirnica, ali velikim dijelom lošim prehrambenim i životnim navikama. Tek 56% ispitanice djece uzima zajutak, dok su ostali obroci tijekom dana redovitiji. U školskoj kuhinji se hrani 59% ispitanika. Čak 84% djece tijekom dana jede neku vrstu grickalica i slatkiša (Antonić-Degač i dr., 2004).

Dobiveni rezultati provedenog istraživanja ne razlikuju se mnogo od rezultata istraživanja drugih autora koji su također utvrdili kako je nužno uvođenje programa koji bi poticali uključivanje djece u različite sportske aktivnosti. Kako bi se smanjio problem današnjice, nužno je pravovremeno reagirati i osvijestiti i djecu i roditelje, ali i sve članove društva o uzrocima i posljedicama pretilosti kao bolesti.

ZAKLJUČAK

U radu je prikazano istraživanje o prehrambenim navikama djece te provođenju slobodnog vremena učenika Osnovne škole „Vladimir Nazor“. Prema dobivenim rezultatima uočava se problem kada je riječ o davanju prednosti nezdravim namirnicama u odnosu na zdrave namirnice te načinu provođenja slobodnog vremena. Prema dobivenim rezultatima potvrđeno je kako prehrambene navike djece mlađe školske dobi nisu kvalitetne, djeca imaju smanjenu tjelesnu aktivnost, odnosno se rijetko bave sportom. Posljedica navedenog je ta da djeca mlađe školske dobi imaju problema s prekomjernom težinom i pretilošću. S obzirom na to da je pretilost djece problem cijelog svijeta, ne samo djece u Hrvatskoj, odnosno da je pretilost komplek-

sna bolest, potrebno je nacionalne programe dugoročno usmjeriti k rješavanju ovoga problema. Uz uključenje zdravstvenih ustanova, nužno je osigurati uvjete da se unaprijedi konzumacija zdrave prehrane te kvalitetnog provođenja slobodnog vremena ne samo djece već obitelji i cijelog društva. Kontinuirana edukacija o važnosti zdrave prehrane i važnosti sportske aktivnosti temelj je rješavanja problema pretilosti djece.

Rezultati brojnih istraživanja pokazuju kako doručak osigurava energiju potrebnu za početak dana, poboljšava pamćenje, razumijevanje i pridonosi boljem raspoloženju. Pravilnoj prehrani, tjelesnim aktivnostima i pravilnom korištenju slobodnog vremena uz roditelje u velikoj mjeri može pridonijeti i škola ostvarenjem svojih obrazovnih i odgojnih funkcija. Za povećanje svjesnosti o važnosti prehrane ciljevi djelovanja nadležnih institucija te provođenja aktivnosti moraju biti promicanje zdravog načina života i unaprjeđenje zdravlja pretilih djece školske dobi godišnjim programom u osnovnim školama kao i unaprjeđenje znanja i vještina roditelja, odgojitelja, učitelja i stručnih suradnika na području rada s djecom s prekomjernom težinom mrežnom (*online*) edukacijom.

LITERATURA

- Alebić, I. J. (2008). Prehrambene smjernice i osobitosti osnovnih skupina namirnica, *Medicus* 17(1), str. 37-46.
- Antonić Degač, K., Kaić-Rak, A., Mesaroš-Kanjski, E., Petrović, Z., Capak, K. (2004). Stanje uhranjenosti i prehrambene navike školske djece u Hrvatskoj *Pediatrics Croatica* 48(1), str. 9-15.
- Bralić, I., Jovančević, M., Predavec, S., Grgurić, J. (2010). Pretilost djece - novo područje multidisciplinarnog preventivnog programa, *Paediatrics Croatica*, 54(1), str. 1-15.
- Claybourne, A. (2002). *Ilustrativna dječja enciklopedija- Ljudsko tijelo*, Zagreb: Neretva
- Demarin, V. (1993). *Ključ za zdrave dane, mozak i žile bez mane*, Zagreb: Naprijed
- Grgurić, J. (2004). Prevencija debljine počinje u djetinjstvu, *Pediatrics Croatica*, 48(1), str. 35-39.
- Ilić, V., Ilić, R. (2006). *Metodika zdravstvenog odgoja*, Zagreb: Školska knjiga
- Karšić, M. (2008). Učestalost prekomjerne tjelesne težine i prehrambene navike učenika u dvije osnovne škole Osječko-baranjske županije, HZJZ, <http://hcjz.hr/index.php/hcjz/article/view/971/929>
- Koprivnjak, J. (2008). Prehrambene navike mladih i promocija zdravlja, HZJZ, <http://www.hzjz.hr/>
- Mardešić, D. (2003), *Pedijatrija*, Zagreb: Školska knjiga
- Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Ministarstvo zdravlja RH, Zagreb, 2013.
- Novi list (2016), www.novolist.hr
- Percl, M. (1999). *Prehrana djeteta*. Zagreb: Školska knjiga.
- Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse, *Napredak*, 4(40), str. 403.-410.
- Škrabić, V., Unić-Šabašev, I. (2014). Učestalost i specifičnost debljine u predškolskoj dobi, Znanstveni simpozij Debljina-javnozdravstveni problemi imedicinski izazov, Rijeka, str. 3-17.

Do we Live Healthy?

Abstract: The modern way of living with the lack of movement and unhealthy food consumption leads to weight gain and obesity in children and increases the risk of developing various diseases. In order to study if the eating habits of our students were healthy, and in what extent the students were physically active in their free time a research project was conducted in Primary school Vladimir Nazor in Đakovo, on a sample of 253 students from first to fourth grade. The goal of the research was set, the problem was pointed out and the tasks of the research were outlined based on the eating habits of children and their physical activity in free time. It is worth to look at the results of the food consumption through wishes and aspirations of students as well as the results of free time spent without sports, and free time spent in front of a computer and TV screen. Education in school could affect the nutrition of children and the food consumption of the entire population by teaching children about proper nutrition, meaning of the food ingredients and

organism needs. We should raise the awareness among children about the importance of proper nutrition, and physical activity from an early age, since they are significant factors for proper growth and development of the child, but also a precondition of health in adulthood.

Keywords: proper nutrition, obesity, overweight, school kitchen, physical activity, healthy living

Leben wir gesund?

Zusammenfassung: Das moderne Leben mit immer weniger Bewegung und dem Verzehr von „ungesunden“ Lebensmitteln führen zur Gewichtszunahme und Fettleibigkeit von Kindern und zum Risiko der Entwicklung verschiedener Krankheiten. Um zu erforschen, ob sich unsere Schüler gesund ernähren und wie körperlich aktiv sie in ihrer Freizeit sind, wurde eine Untersuchung in der Grundschule "Vladimir Nazor" in Đakovo durchgeführt, an einer Stichprobe von 253 Schülern von der ersten bis zur vierten Klasse. Das Forschungsziel wurde festgelegt, das Problem hervorgehoben und es wurden die Aufgaben bei der Umsetzung definiert, die auf den Ernährungsgewohnheiten von Kindern und der körperlichen Aktivität in ihrer Freizeit basieren. Es lohnt sich die Ergebnisse der Forschung beim Lebensmittelverzehr anhand der Wünsche und Erwartungen der Schüler sowie die Ergebnisse der Freizeitgestaltung ohne Sport, aber am PC und vor dem Fernsehbildschirm anzusehen. Die Funktion der Schule als Bildungs- und Erziehungsanstalt könnte die Ernährung von Kindern, aber auch der gesamten Bevölkerung beeinflussen, indem die Kenntnisse über die richtige Ernährung, die Bedeutung der Lebensmittelzutaten und die Bedürfnisse des Organismus erworben werden. Die richtige Ernährung von klein auf mit körperlicher Aktivität ist ein wichtiger und wesentlicher Faktor für das Wachstum und die Entwicklung des Kindes sowie eine Voraussetzung für die Gesundheit im Erwachsenenalter. Dieses Bewusstsein sollte auch bei den Kindern gefördert werden.

Schlüsselbegriffe: richtige Ernährung, Fettleibigkeit, Übergewicht, Schulküche, körperliche Aktivität, gesunde Lebensweise