

# Važnost civilnih udruga u promociji zdravlja: pravilnom prehranom i preventivno-edukativnim programima do zdravlja

**T**radicionalni i društveni mediji dio su našeg društva, dio prostora u kojemu stvaramo i dijelimo različite sadržaje koji bi trebali biti u funkciji pružanja podrške dionicima i plasiranja informacija o važnosti pojedinih tema. Tema zdravlja je područje koje nije rezervirano samo za struku, već i za pojedince, grupe, organizacije, javnost, za sve one koji prihvaćaju i preuzimaju odgovornost pri stvaranju kvalitetnih programa. Civilne udruge, kao neprofitne organizacije, imaju značajnu ulogu u provođenju javnih politika i stvaranju sadržaja kojima se osvještavaju i motiviraju sve sfere društva sa svrhom ispunjavanja zajedničkog cilja - zdravlja za sve. Medijska promocija zdravlja u zajednici vrlo je bitna jer je pravovremena informacija i reakcija od presudne važnosti u području preventivnih programa. Centar za poboljšanje kvalitete življenja i razvoj ljudskih vrijednosti Humanika, Petrinja, od prve je javne prezentacije Udruge 2011. godine u središtu pažnje medija jer je jedina udruga u Sisačko-moslavačkoj županiji koja se bavi isključivo promocijom pravilne prehrane i preventivno-edukativnim programima s tom svrhom. U Gradskoj galeriji Striegl iste godine okupljeni su svi županijski mediji kako bi se informirala javnost o novoj udruzi vrlo zanimljivog programa. S tim ciljem, Udruga je pozvana i na gostovanje u emisiju Dva frotlja Nezavisne TV

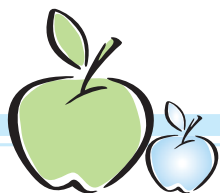
u prosincu iste godine, s porukom kako je pravilna prehrana temelj prevencije kroničnih bolesti, važan čimbenik u liječenju, kao i preduvjet za zdrav rast i razvoj djece i mladih. Prve korake ka promociji zdravih navika pravilne prehrane realizirani smo u suradnji s Gradskom knjižnicom i čitaonicom Vlado Gotovac, Sisak te Pučkim otvorenim učilištem Hrvatski dom u Petrinji. Preventivni programi u svrhu promicanja zdrave prehrane izloženi su u javnom prostoru Knjižnice i Otvorenog učilišta. Uključivali su raznolike teme o vrijednostima pojedinih namirnica za ljudsko zdravlje, što je kao novina u zajednici zaokupilo širu javnost. Nakon svake održane radionice za Sisački novi tjednik i Petrinjski list, u intervjuima su plasirane pisane poruke u obliku spoznaja znanstvenih istraživanja o utjecaju hrane na zdravlje pojedinca, iznesena je statistika o različitim poremećajima i bolestima u užoj okolini, kao i konkretni savjeti i recepture koje je svaki čitatelj mogao usvojiti. Tijekom 2012. godine održano je dvanaest edukativnih programa tako da je šira javnost, uz neposredne sudionike, sustavno mogla pratiti edukacije.

Od 2013. godine do danas Centar Humanika svoje je djelovanje usmjerila na organiziranje edukativno-preventivnih programa, radionica, predavanja, savjetovanja i tečajeva za poticanje cjelovitog zdravlja djece i mladih.



U razdoblju od 2013. do 2015. godine uspješno je realiziran projekt Naše je pravo hraniti se zdravo s namjerom unapređenja zdravlja i prevencije bolesti kroz edukaciju o zdravoj prehrani uz financijsku potporu Sisačko-moslavačke županije i Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske. Partneri na projektu bili su Prva osnovna škola Petrinja, Osnovna škola Dragutina Tadijanovića, Petrinja, Srednja škola Petrinja, Narodna knjižnica i čitaonica Vlado Gotovac, Sisak, Pučko otvoreno učilište Hrvatski dom, Petrinja, Savjetovalište za djecu, adolescente i obitelj, Osnovna škola Glina te Osnovna škola Dvor. Indikator uspješnosti projekta bilo je uvođenje zdravih namirnica u jelovnike škola i vrtića. Kroz ovaj je projekt do sada prošlo preko 1500 korisnika od čega 90% djece i mladih, no veliki interes iskazali su i njihovi nastavnici i roditelji uključujući se kao volonteri u provedbu budućih aktivnosti. Obilježavanje Dana planeta Zemlje 2015. godine u Dječjem vrtiću Petrinjčica kroz navedeni projekt uobličen je u promo emisiju na Youtubeu (<https://www.youtube.com/watch?v=l-h3xHlpCSr8>). U 2015. godini proveden je projekt I naše je pravo hraniti se zdravo s ciljem unapređenja kvalitete življenja djece i mladih s teškoćama, uz financijsku potporu Sisačko-moslavačke županije te partnerstvo Osnovne škole Dragutina Tadijanovića, Petrinja, Osnovne škole 22. Lipnja, Sisak te Udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Grada Siska. Projekt je uspješno realiziran te je postavljena i opremljena mala zdrava kuhinja u Odjelu za djecu s TUR Osnovne škole Dragutina Tadijanovića. Tijekom 2016. godine proveden je projekt Svakog dana zdravija hrana koji je financijski podržala Sisačko-moslavačka županija te partneri:





Dječji vrtić Petrinjčica u četiri područnice, Centralni vrtić Ivana Brlić Mažuranić, Senjak i Sajmište. Projekt se provodio kao inicijativa zdrave prehrane u vrtiću što je dovelo do produktivne trajne promjene (uvođenje zdravih namirnica u vrtićke jelovnike i postavljanje četiri smoothie bara). Unapređenje zdravlja te razvoj zdravih navika djece i mladih s teškoćama u razvoju zaživjelo je 2017. godine kao projekt Mala zdrava kuhinja uz financijsku potporu Sisačko-moslavačke županije i partnera (Osnovna škola Dragutina Tadijanovića, Petrinja, Udruga osoba s intelektualnim teškoćama Grada Siska). U sklopu Dječjeg tjedna inicijativa Centra Humanika i projekt Zajedno kuhajmo zdravo (uz potporu Grada Petrinje te uz suradnju s Društvom Naša djeca) dobila je Povelju najakcije. Iste godine, proveden je projekt Prehranom i pokretom do zdravlja sa svrhom prevencije bolesti u lokalnoj zajednici kroz ciklus edukacija Škola zdravog kuhanja (u volonterskom centru Petrinja) i tjelovježbi Vježbe za tjelesno i mentalno zdravlje (u Savjetovalištu za djecu, adolescente i obitelji) uz financijsku potporu Grada Petrinje i partnerstvo Pučkog otvorenog učilišta Hrvatski dom, Petrinja, Savjetovališta za djecu, adolescente i obitelji te Udruge Naš život. Indikator uspješnosti projekta pokretanje je Nutricionističkog kluba za nutricionističko savjetovanje. U razdoblju od 2015. do 2018. godine Centar Humanika ostvaruje suradnju s Knjižnicom i čitaonicom Popovača kroz projekt Happy festival Popovača organizirajući dječje radionice zdrave hrane. U 2018. godini Sisačko-moslavačka županija financira projekt Zajedno kuhajmo zdravo, edukacije za djecu i roditelje s ciljem usvajanja principa pravilne prehrane, zdravih navika i praktičnih vještina pripreme zdravih obroka,

a u 2019. godini projekt Mini nutri klub s ciljem prevencije pretilosti kod djece i mladih. Tijekom 2018. godine Grad Petrinja financira projekt Petrinjski tanjur zdravlja (prvi dio), edukativni program u skladu s normativima za prehranu djece i mladih te Petrinjski zeleni utorak, zajednički projekt Zelene kuće (Poslovne zone Petrinja) i Centra Humanika kojim se promoviraju zdravi lokalni ekološki proizvodi kroz radionice pravilne prehrane i edukativna predavanja na temu utjecaja prirodno uzgojene hrane na zdravlje kroz holistički pristup. U aktivnosti su bila uključena djeca, mladi i odrasli petrinjske lokalne zajednice. Događaj pod nazivom Lavanda fest prikazan je 2. kolovoza 2019. godine na vijestima i u emisiji Ljetni dir Mreže TV. Suradnja s Udrugom Naš život nastavlja se kroz Nutricionistički klub Kuće zdravlja, javno-zdravstvene akcije (pružanje zdravstvenih usluga) te otvorena savjetovanja o zdravoj prehrani.

Centar Humanika već osmu godinu aktivno djeluje na promociji zdravlja zdravom prehranom. Prepoznatljiva je i dalje kao jedina udruga u Županiji koja se bavi tom tematikom, tako da na svojim javnim radionicama (Sisak-Petrinja-Popovača-Dvor-Glina-Hrvatska Kostajnica) okuplja velik broj zainteresiranih građana. U realizaciji zdravstvenog odgoja sve odgojno-obrazovne ustanove Grada Petrinje imaju aktivnu suradnju s Humanikom kao i sa Sisačko-moslavačkom županijom. Svojim angažmanom u poticanju zdravih stilova života Centar slijedi najnovija istraživanja na području prevencije bolesti i poboljšanja zdravlja pravilno odabranim namirnicama. Ciljevi svih projekata temeljeni su na nacionalnim strategijama gdje je istaknuto kako bi svako dijete trebalo jesti kvalitetno, raznovrsno, količinski dovoljno, da hrana koju jede mora biti kontrolirana u stručnim institucijama, da sva djeca trebaju usvajati pozitivne prehranbene navike od najranije dobi, izgrađivati i usvajati zdrav način življenja te da se treba smanjiti broj djece s poremećajima vezanim za nepravilnu prehranu (pretilost, gojaznost, bolesti metabolizma i ostale bolesti vezane uz nepravilnu prehranu), a koje se javljaju u kasnijoj životnoj dobi i bitno narušavaju kvalitetu života. Do sada, Centar je na području Sisačko-moslavačke županije postigao vidljive promjene (četiri postavljena smoothie bara u dječjim vrtićima, uvođenje zdravih namirnica u jelovnike škola i vrtića, postavljena i opremljena mala zdrava kuhinja u Odjelu za djecu s TUR, osnovan Nutricionistički klub pri gradskoj ustanovi, pokrenut edukativni program Petrinjski zeleni utorak namijenjen širem

građanstvu), a sve je podržano na lokalnoj, regionalnoj i državnoj razini od Grada Petrinje, Sisačko-moslavačke županije i Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske. Mediji su prvi put pokazali interes za Centar predstavivši ih u emisiji Dva frotlja na Nezavisnoj televiziji te na Jabuka TV koja je snimila i emitirala jednu radionicu u Gradskoj knjižnici i čitaonici Sisak. Nova TV emitirala je također nekoliko događanja, a s radio Banovinom ostvaruje se suradnja i kroz sudjelovanje u emisijama namijenjenim temama pravilne prehrane u vrtićima i školama. Rad Centra predstavljen je i u člancima nekoliko novina (Sisački novi tjednik, Petrinjski list, Večernji list), a redovito se objavljuju i članci na portalu za roditelje Klinfo.hr dok se na regionalnim portalima Portalu53, PS portalu, Sisak.info, stranicama Grada Petrinje, stranicama Poslovnih zona Petrinja Zelena Kuća, stranicama Petrinjske kuće zdravlja, Udruge Naš život i mrežnoj stranici Udruge redovito objavljuju najnovije aktivnosti Centra. Radijski eter Petrinjskog radija redovito prenosi izjave sudionika brojnih aktivnosti i programa, dok s Radijem Quirinus i Radijem Banovina ostvaruje povremenu suradnju kroz sudjelovanje u emisijama tematskih programa. Realizacija svih projekata praćena je promocijom kroz izradu postera, letaka i plakata. Centar Humanika je u svom dugogodišnjem radu postao prepoznatljiv u široj lokalnoj i područnoj zajednici upravo putem medija, međutim, medijska promocija te vrste je još uvijek nedostatna kako bi do izražaja došla važnost svih tema s područja zdravlja, posebno preventivno-edukativnih programa. Na području zdravstvenog odgoja, tradicionalni i društveni mediji prikazuju zdravstvene sadržaje kao samostalne cjeline ili kao integrirane dijelove, i to prezentacijom pojedinačnih aktivnosti i programa određenih udruga uslijed čega do izražaja dolazi nedostatak holističkog pristupa i umreženosti šire zajednice na temelju razrađene strategije. Na ovaj način, rad Centra, ali i ostalih udruga, ostaje nedovoljno vidljiv jer ne nailazi na kvalitetan medijski pristup i komunikaciju koja bi trebala promovirati zdravlje za sve.

### **Marina Kušan Hadžić**

Voditeljica Centra za poboljšanje kvalitete življenja i razvoj ljudskih vrijednosti Humanika

### **Maja Banovac Barić, mag. pol.**

Upravni odjel za zdravstvo, socijalnu skrb i hrvatske branitelje  
Sisačko-moslavačka županija  
[maja.banovac-baric@smz.hr](mailto:maja.banovac-baric@smz.hr)