

---

## PREHRAMBENE NAVIKE, NUTRITIVNI STATUS I ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA KOD ADOLESCENATA NA PODRUČJU VINKOVACA

Mirna Dobročinac<sup>1</sup>, Barbara Devčić<sup>1</sup>, Božica Lovrić<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Medicinski fakultet Sveučilišta J. J. Strossmayer u Osijeku, Josipa Huttlera 4, Osijek, Hrvatska

<sup>2</sup>Opća županijska bolnica Požega, Osječka 107, Požega, Hrvatska

bozicalovric@gmail.com

### Sažetak

**Uvod:** Prehrana je jedan od najvažnijih faktora ljudskog života, razvitka i zdravlja. Pravilan izbor unese-nih namirnica te pravilna prehrana neophodni su za očuvanje zdravlja, za duševni i tjelesni razvitak kao i za optimalno funkcioniranje organizma.

**Cilj:** Ispitati stanje uhranjenosti te prehrambene i životne navike kao i njihovu povezanost kod adolescenata na području Vinkovaca, ispitati postoji li razlika u uhranjenosti, prehrambenim i životnim navikama ovisno o spolu ispitanika.

**Metode:** U istraživanju je sudjelovalo 105 punoljetnih učenika Zdravstvene i veterinarske škole doktora Andrije Štampara iz Vinkovaca. Podatci su prikupljeni uz pomoć anonimnog anketnog upitnika kreiranog za ovo istraživanje. Istraživanje je odobreno od strane etičkog povjerenstva škole.

**Rezultati:** Ispitanici su većinom ženskog spola, prosječne starosti 18,6 godina, visine 171,3 centimetra te prosječne mase 64,4 kilograma uz indeks tjelesne mase (BMI) 22,1, odnosno idealne tjelesne težine. Aritmetička sredina BMI viša je kod ispitanika muškog spola ( $M = 23,1593$ ,  $SD = 2,96949$ ) spram ispitanica ( $M = 21,7013$ ,  $SD = 2,96949$ ).

Značajno veći udio ispitanika jede tri ili više puta dnevno ( $p < 0,001$ ), te svakodnevno jede kuhani obrok ( $p < 0,001$ ). Veliki dio ispitanika nekoliko puta tjedno jede povrće ( $p < 0,001$ ), par puta tjedno jede voće ( $p < 0,001$ ), jednom tjedno konzumira brzu hranu ( $p < 0,001$ ), a više puta tjedno konzumira meso ( $p < 0,001$ ). Značajan broj ispitanika hoda dnevno 2 -3 kilometra ( $p < 0,001$ ), ali se veliki broj ne bavi nikakvim sportom ( $p < 0,000$ ), te ponekad vježba ( $p < 0,001$ ). Značajno veća proporcija ispitanika tvrdi kako ne konzumira cigarete ( $p < 0,001$ ), veći dio tvrdi kako konzumira alkohol ponekad ( $p < 0,000$ ), odnosno nekoliko puta mjesečno ( $p < 0,001$ ). Evidentirane su dobre navike spavanja ( $p < 0,001$ ), gdje spavanje iznosi 7 do 9 sati dnevno, te prakticiranje dnevnog odmora nakon školskog dana ( $p < 0,001$ ).

**Zaključak:** Većina ispitanika ima dobre prehrambene navike i odgovarajuću tjelesnu masu. Ispitanici muškog spola imaju značajno veći BMI od ispitanica, dok su fizički aktivniji i imaju bolje navike spavanja od ispitanica.

**Ključne riječi:** adolescenti, fizička aktivnost, konzumacija alkohola, konzumacija cigareta, prehrambene navike, spavanje i odmor, stanje uhranjenosti

## NUTRITIONAL HABITS, NUTRITIONAL STATUS AND HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENTS IN THE AREA OF VINKOVCI

Mirna Dobročinac<sup>1</sup>, Barbara Devčić<sup>1</sup>, Božica Lovrić<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Medicine, J. J. Strossmayer University of Osijek, Josipa Huttlera 4, Osijek, Croatia

<sup>2</sup>County General Hospital Požega, Osječka 107, Požega, Croatia

bozicalovric@gmail.com

### Abstract

**Introduction:** Nutrition is one of the most important factors in human life, as well in development and health. Proper election of groceries and proper nutrition are essential for maintaining health, for mental and physical development, as well as for maximizing the work of each organ and the whole organism.

**Aim:** The aim of this study was to examine the nutritional status, dietary and lifestyle habits of adolescents in the area of Vinkovci, along with the connection between them. The aim was also to test if there is a difference between the nutritional status, dietary habits and healthy lifestyle based on the sex the participants.