

**„Prehrana školske djece“ – projekt Zavoda za javno zdravstvo  
Bjelovarsko-bilogorske županije u suradnji sa Županijskim stručnim  
vijećem voditelja školskih preventivnih programa u osnovnim  
školama**

Želimir Bertić

*Zavod za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije, Služba za javno zdravstvo i  
socijalnu medicinu, Odjel za zdravstveni odgoj i prosvjećivanje*

**Sažetak:**

Suradnja Zavoda za javno zdravstvo „Odjela za zdravstveni odgoj i prosvjećivanje“ sa Voditeljima školskih preventivnih programa u osnovnim školama traje gotovo dvije godine. Započelo je na stručnom skupu voditelja školskih preventivnih programa u osnovnim školama Bjelovarsko-bilogorske županije (BBŽ) od strane Voditelja preventivnih programa BBŽ, održanog u II. osnovnoj školi u Bjelovaru. Na skupu su sudjelovali javnozdravstveni djelatnici i stručni suradnici osnovnih škola u BBŽ, s ciljem izrade preventivnih programa. Tijekom stručnog skupa dogovorena je provedba dva pilot projekta „Prehrana i zdravlje“ te „Tjelesna aktivnost i zdravlje“. Glavni poticaj za izradu i provedbu tih projekata su zabrinjavajući podaci Svjetske zdravstvene organizacije koji govore da trenutačno u Hrvatskoj ima 64% odraslih muškaraca i 54% žena s prekomjernom tjelesnom težinom. Posebno zabrinjava činjenica da viška kilograma nije pošteđen ni sve veći broj djece. U zadnjih 10 do 15 godina uočen je porast pretilosti među školskom djecom. Uzroci pretilosti su brojni, kad su u pitanju djeca i mladi izrazito su nazočni. Najvažniji uzroci pretilosti su kulturološki utjecaji na prehrambene navike i tjelesnu aktivnost. Istraživanja pokazuju da su slatki napici i voćni sokovi glavni krivci pretilosti u mladima. Na medijske izazove (TV, reklame) posebno su podložna djeca, dok kultura i obrazovni sustav nude vrlo malo zdravih zamjena. Vrijeme odmora i rada sve se više provodi u mirovanju, jer se ljudi, koristeći automobile, gledajući TV, igrajući videoigre i radeći za računalom, premještaju iz jednog sjedećeg položaja u drugi. Međutim, „kult zdravlja“ djecu i mladež ne zanima baš previše jer smatraju da to nije nešto što njih treba zanimati. Inače, prekomjerna tjelesna težina povećava rizik za razvoj niza bolesti, posebice srčano žilnih, visokog krvnog tlaka, hiperlipidemije (povećane masnoće u krvi), šećerne bolesti

neovisne o inzulinu (dijabetes tipa II), nekih sijela raka i bolesti organa za kretanje. To su ujedno i bolesti od kojih obolijeva znatan dio odrasle populacije u Hrvatskoj i drugim industrijski razvijenim zemljama, gdje prekomjerna tjelesna težina u odraslih osoba nije samo posljedica unosa hrane, već je i posljedica nedovoljne tjelesne aktivnosti.

Bjelovarsko-bilogorska županija smještena je na sjeverozapadu Hrvatske. U gospodarskom smislu najjača poljoprivredna županija u Hrvatskoj. Područje Bjelovarsko-bilogorske županije prepuno je bogate povijesti i tradicije koja seže i u vrijeme prije rimskog doba. U muzejima i crkvama čuvaju se dragocjenosti kao dokazi postojanja, trajanja i čuvanja života na ovom području. Na svakom koraku isprepliću se prošlost i sadašnjost. Tu je nezaobilazna "Terezijana" kao uspomena na caricu Mariju Tereziju koja je carskim dekretom osnovala grad Bjelovar, Međunarodni stočarski i gospodarski sajam, najveći takve vrste u Hrvatskoj, "Vinodar", izložba vina, "Dožinky", žetvene svečanosti Čeha, Smotra pučkoga teatra, festival "Djeca, radost, pjesma", međunarodni supermaraton Zagreb-Čazma, motokros u Podgariću, konjički turnir u Bereku i brojne sportske priredbe. Bjelovar je kolijevka rukometa u Hrvatskoj.

## **Uvod**

U zdravlje treba ulagati od rođenja, mogli bi reći i prije rođenja, cijeli život i trebamo postati odgovorni za vlastito zdravlje. O povezanosti prehrane i zdravlja postoji neizmjereno mnogo dokaza: pravilna prehrana pridonosi održavanju tjelesnog i mentalnog zdravlja, općoj otpornosti prema bolestima, a u dječjoj i mladenačkoj dobi osigurava pravilan rast i razvoj organizma.

Prehrana je značajan čimbenik okoline čiji se utjecaj na zdravlje očituje tijekom čitavog života pojedinca. Hrana osigurava energiju potrebnu za rast, za tjelesnu aktivnost i ostale tjelesne funkcije (npr. disanje, kontrolu tjelesne temperature, cirkulaciju, probavu). Hranom unosimo tvari koje izgrađuju i održavaju tijelo, pridonose održavanju tjelesne i mentalne kondicije, te poboljšavaju otpornost prema bolestima. U prehrani ljudi mogu se koristiti sve vrste zdravstveno ispravnih namirnica jer s prehranbene točke gledišta, određena vrsta namirnice, sama po sebi, nije ni "dobra" ni "loša". Važno je koliko se dotična vrsta namirnice dopunjuje ili kombinira s ostalom hranom da bi se zadovoljile energetske potrebe i potrebe za hranjivim tvarima određene osobe. Najbolji

savjet je da ljudi jedu raznovrsne namirnice i da ukupnu količinu hrane rasporede u više obroka tijekom dana. To je posebno važno za djecu, koja ne mogu pojesti dovoljno u jednom ili dva obroka, da bi zadovoljili svoje potrebe za hranjivim tvarima (2-6).

### **Planiranje prehrane**

Faktori koji utječu na prehranu:

- Društveni okoliš
- Financijsko stanje
- Uživavanje u namirnici
- Raspoložive namirnice
- Biološko blagostanje (bolest )
- Fizička aktivnost ( uredski posao, sportaš, učenik)
- Životna dob (dojenčad, mala djeca, školska djeca, mladež, odrasle osobe, trudnice, dojilje i starije osobe).

Pravilna prehrana mora zadovoljavati nekoliko temeljnih postavki:

- sadržavati dovoljne količine energije, svih potrebnih prehrambenih i zaštitnih tvari u skladu s prehrambenim potrebama pojedinca ili populacijske skupine;
- osigurati uravnotežen odnos krutih i tekućih namirnica koje su lako probavljive;
- osigurati osjećaj sitosti i zadovoljstva nakon uzimanja obroka.

Planiranje prehrane podrazumijeva sastavljanje plana o vrsti namirnica i obroka za jedan ili više dana prema energetske i prehrambenim potrebama korisnika, primjenjujući prehrambene standarde. Prehrambeni standardi predstavljaju preporučeni dnevni unos energije, hranjivih i zaštitnih tvari neophodnih za održavanje fizioloških funkcija organizma i zdravlje pojedinca (tablica br. 1).

**Tablica 1.** Preporučeni dnevni unos energije (kcal)

DOB	TJELESNA TEŽINA(kg)	ENERGIJA (kg/TT/dan)	ENERGIJA osoba/dan
<b>DJECA</b>			
4-6	20,2	91	1830
7-9	28,1	78	2190
<b>DJEČACI</b>			
10-12	36,9	71	2600
13-15	51,3	57	2900
16-19	62,9	49	3070
<b>DJEVOJČICE</b>			
10-12	38,0	62	2350
13-15	49,9	50	2490
16-1	54,0	43	2310
<b>MUŠKARCI</b> umjereno aktivni	65	46	3000
<b>ŽENE</b> umjereno aktivne	55	40	2200

### **Specifičnosti prehranbenih potreba pojedinih skupina**

Svako razdoblje života ima svoje specifičnosti, stoga je potrebno voditi računa kako bi se osiguralo upravo onoliko energije, prehranbenih i zaštitnih tvari koliko je potrebno. Takvu prehranu nazivamo pravilnom prehranom.

## **Mala djeca**

Mala djeca su najčešće u opasnosti od pothranjenosti. U usporedbi s odraslima, oni imaju visoke potrebe za hranjivim tvarima u odnosu na njihovu tjelesnu veličinu. Pravilna briga i prehrana, su neophodni za njihov normalan rast, razvoj i aktivnost. Iako su njihove potrebe za hranjivim tvarima velike, maloj djeci je teško jesti obilne obroke. Njihovi obroci i užine moraju također biti visoke prehrambene vrijednosti i trebaju sadržavati dodatne količine energije i namirnica bogatih hranjivim tvarima.

## **Školska djeca i mladež**

Oni brzo rastu i zato su im potrebne velike količine energije i hranjivih tvari. Posebno je važno da djevojke i mladići uzimaju dovoljne količine željeza, kalcija, vitamina A, C i D te ostalih vitamina i minerala, kao i dovoljne količine energije i bjelančevina.

## **Odrasle osobe**

Tjelesno aktivne odrasle osobe trebaju jesti više, a neaktivni manje, da bi zadržali primjerenu tjelesnu težinu. Tjelesno aktivne osobe trebaju jesti više hrane bogate ugljikohidratima. Žene trebaju uzimati dovoljne količine kalcija tijekom života kako bi smanjile gubitak koštane mase. U cilju sprječavanja osteoporoze potrebno je znati da prevencija osteoporoze počinje u mladosti, u vrijeme najbržeg rasta kosti.

## **Cilj istraživanja**

Za potrebe ovog rada provedeno je istraživanje među učenicima šestih razreda osnovnih škola u Bjelovarsko-bilogorskoj županiji, u suradnji sa Službom za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorska županija (BBŽ) i Županijskim stručnim vijećem voditelja školskog preventivnog programa u osnovnim školama BBŽ.

Cilj istraživanja ovog rada bio je utvrditi prehrambene navike učenika 6.razreda Osnovnih škola u Bjelovarsko-bilogorskoj županiji.

## **Metode istraživanja**

Istraživanje je provedeno metodama anketiranja. Termini za provođenje ankete dogovoren je putem intervjua sa voditeljima školskog preventivnog programa. Anketa je izrađena u svrhu procjene prehrambenih navika, anonimna je i sastoji se od 20

pitanja. Nema točnih i netočnih pitanja, u postavljenim pitanjima moguće je zaokružiti i više odgovora. Anketni upitnik je priložen na kraju djela, kao prilog.

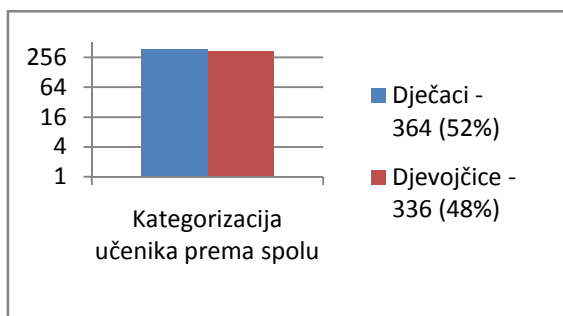
Važno je napomenuti da je anketa anonimna i da su sudionici – učenici dobrovoljno sudjelovali u ovom istraživanju. U navedenom istraživanju sudjelovalo je 700 učenika šestih razreda u školskoj godini 2011/2012. Dobiveni rezultati obrađeni su deskriptivnom statistikom i distribucijom frekvencija.

**Tablica 2.** Popis škola koje su sudjelovale u provođenju ankete

<b>OSNOVNA ŠKOLA</b>	<b>BROJ RAZREDA PO ŠKOLAMA</b>
I. OŠ Bjelovar	5
II. OŠ Bjelovar	4
III. OŠ Bjelovar	4
IV. OŠ Bjelovar	5
OŠ Vladimira Nazora Daruvar	5
Češka OŠ J. A. Komenskog Daruvar	2
OŠ Dežanovac	2
OŠ Đulovac	2
OŠ Garešnica	5
OŠ I. N. Jemeršića Gubišno Polje	3
OŠ Mirka Pereša Kapela	1
Češka OŠ Josipa Ružičke Končanica	2
OŠ Nova Rača	2
OŠ Rovišće	4
OŠ Sirač	1
OŠ Štefanje	1
OŠ Trnovitički Popovac	1
OŠ Veliko Trojstvo	2
OŠ Mate Lovraka Veliki Grđevac	2
OŠ Velika Pisanica	2
OŠ Čazma	4
OŠ Slavka Kolara Hercegovac	2
OŠ Trnovitica	1
OŠ Ivanska	2
OŠ Berek	1

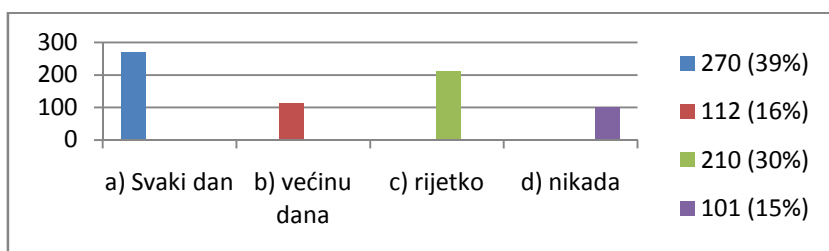
## Rezultati i rasprava

U istraživanju je sudjelovalo 700 učenika, polaznika šestih razreda u BBŽ (Grafikon 1).



**Grafikon 1.** Ukupan broj učenika, te kategorizacija prema spolu

Prvi dio ankete sastojao se je o navikama obroka. Saznajemo da većina učenika (39%) školskim danom ima tri obroka dnevno, jedan obrok (9%), dva obroka (8%), četiri obroka (28%), pet obroka (13%) i više od pet (3%). A što se tiče broj obroka tijekom vikenda, rezultati se poboljšavaju u korist većeg broja obroka, tj. učenici tijekom vikenda imaju više obroka nego preko školskog tjedna. Tri obroka preko vikenda ima (38%) učenika, četiri obroka (32%), pet (18%), više od pet (9%), dva (3%), a jedan obrok nije nitko zaokružio. Veći broj obroka, preraspodjela ukupne količine hrane u više obroka tijekom dana je posebno važno za djecu, koja ne mogu pojesti dovoljno u jednom ili dva obroka, da bi zadovoljili svoje potrebe za hranjivim tvarima (6). Naviku doručkovanja svaki dan u toku školskog tjedna ima (39%) ispitanika, dok većinom dana (16%), rijetko (30%) i nikada (15%) učenika (Grafikon 2).

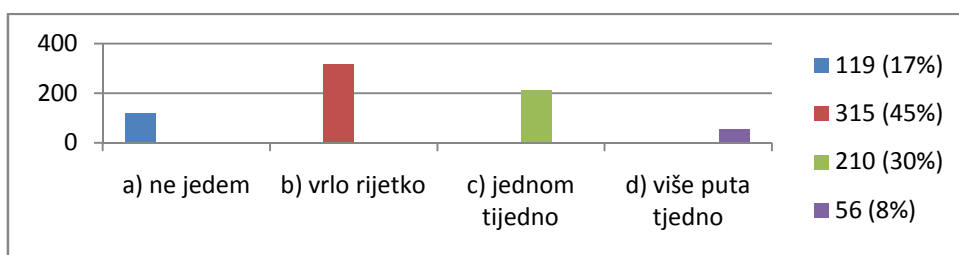


**Grafikon 2.** Navika doručkovanja tokom školskog tjedna

A što se tiče doručka tijekom vikenda, navika doručkovanja se poboljšava u korist redovitog jutarnjeg obroka. Preko (70%) učenika je zaokružilo da doručkuju tijekom vikenda. Kada sve ukupno zbrojimo i usporedimo rezultate, ispada da preko 50% učenika nema naučenu naviku redovitog jutarnjeg obroka. O ovoj lošoj navici, neredovitog doručkovanja, može nam potvrditi i sljedeće trik pitanje: „Da li jedeš prije škole?“. Inače, svi ispitani učenici su polaznici prijepodnevne smijene. Odgovorili su da (50%) jede prije škole i njih (48%) ne jede prije škole. Kada ove dobivene rezultate usporedimo sa rezultatima iz grafikona 2, dobivamo iste rezultate i potvrđujemo da ispitani učenici nemaju naučenu naviku jutarnjeg obroka.

Sljedeći dio ankete se sastojao o konzumaciji različitih vrsta namirnica. Voće više puta tjedno konzumira (52%) ispitanika, svaki dan (33%), a rijetko (15%). Prema rezultatima ankete vidimo da konzumacija voća kod naših ispitanika nije baš popularna, a isto takvi rezultati su i kod konzumacije povrća. Prema prehrambenim smjernicama za djecu, voće i povrće bi se trebalo konzumirati nekoliko puta tijekom dana, točnije uz svaki obrok (4,6).

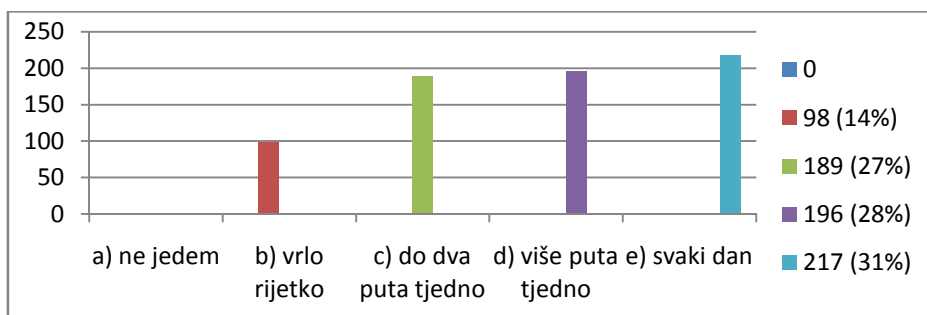
Kada je riječ o konzumaciji ribe bilo morske ili riječne, rezultati su poražavajući. Većina učenika konzumira ribu vrlo rijetko (45%), ne jede ribu (17%), jednom tjedno (30%) i više puta tjedno (8%) (Grafikon 3). Makar što je Hrvatska mediteranska zemlja, prisutnost ribe u našem jelovniku je jako slaba.



**Grafikon 3.** Navika konzumacije ribe

Zbog svojeg finijeg, slađeg, okusa i lakše pristupačnosti nego prije, kolači, keksi, drugi slatkiši su često glavni obrok, ne samo kod učenika nego i kod odraslih. Slatkiše svaki dan jede (31%) ispitanih učenika, više puta tjedno (28%), do dva puta tjedno (27%), vrlo rijetko (14%). Rezultati nam govore da učenici konzumiraju slatkiše redovito, tj. pretežito svaki dan. Ovaj trend bi se trebao smanjiti (Grafikon 4).

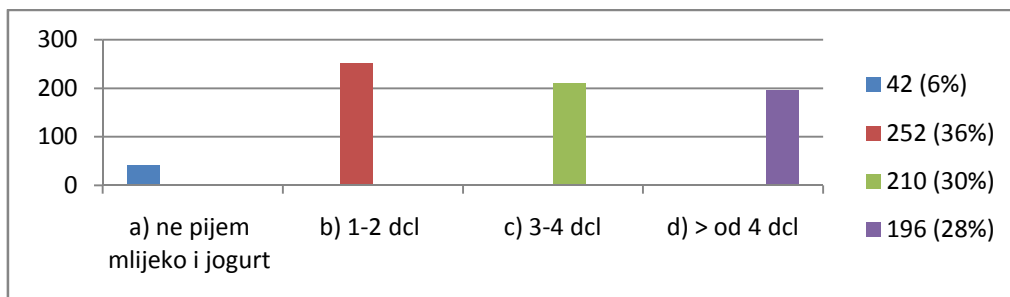




**Grafikon 4.** Navika konzumacije slatkiša

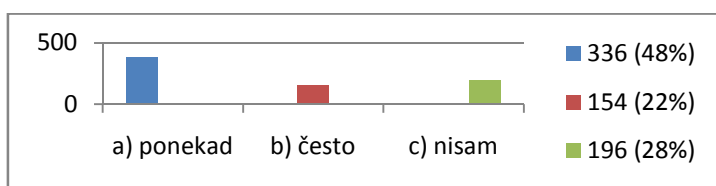
Samim ulaskom u učionicu, zatekao bih barem jednog učenika da na stolu ima gazirani sok (Pepsi, CocaColu, Sprite...). Prema anketi većina učenika (43%) konzumira gazirane sokove više puta tjedno, svaki dan (18%), vrlo rijetko (36%). Konzumacija gaziranih sokova kod naših ispitanika je jako česta i popularna.

Jedno od zanimljivijih rezultata ankete je bilo pitanje, o konzumaciji brze hrane (npr. ćevape, burek, hamburger, hot-dog ...). Koji nam govore da (60%) učenika konzumira brzu hranu vrlo rijetko, (23%) više puta tjedno, (10%) svaki dan, (7%) nikada. Rezultati upućuju da većina učenika rijetko konzumira brzu hranu, dok ima učenika kojima je ta navika svakodnevna. Konzumacija grickalica (štapiće, čips, smoki...) je vrlo popularna. Većina (46%) konzumira grickalice više puta tjedno, a i ima dosta onih (23%) koji konzumiraju svaki dan, a vrlo rijetko (30%). Znamo da grickalice nisu dobra zamjena za naš dnevni obrok, a nije ni dobra pretjerana konzumacija suhomesnatih proizvoda. Suhomesnati proizvodi kod naših učenika u njihovim jelovnicima su dosta zastupljeni. Većina učenika konzumira suhomesnate proizvode više puta tjedno (37%), ne jede (4%), vrlo rijetko (23%), do dva puta tjedno (23%) i svaki dan (13%) ispitanika. Rezultati ankete koji se odnose na konzumaciju mliječnih proizvoda su zadovoljavajući, kada bi ih uspoređivali sa prehrambenim smjernicama za djecu (6). Većina ispitanika (36%) konzumira 1-2 dcl mliječnih proizvoda, 3-4 dcl konzumira (30%), >4 dcl (28%) i (6%) ne konzumira mliječne proizvode (grafikon 5).



**Grafikon 5.** Navika konzumacije mliječnih proizvoda

U anketi smo saznali da većina učenika (59%) se hrani u školi, (8%) učenika si nosi hranu od kuće, (30%) učenika kupi sendvič, (3%) učenika ne jede ništa. Kada usporedimo rezultate ovoga pitanja, sa drugim županijama (Varaždinskom, Krapinskom) rezultati su nam podjednaki. No, kada bi usporedili škole iz ruralnih sredina, sa školama iz grada, rezultati bi bili bolji u korist škola iz ruralnih sredina gdje se većina djece hrani u školi. Razlog boljeg rezultata je taj, što broj učenika u školama iz ruralnih sredina je manji, pa je lakše napraviti jelovnik. Anketom saznajemo da je (48%) ispitanih učenika odgovorilo da je gladno za vrijeme nastave, (22%) je često, (28%) nije gladno za vrijeme nastave. Izrazito je veliki broj učenika koji su gladni za vrijeme nastave, a to nam može jako puno govoriti: „ Da se učenici loše hrane za vrijeme nastave, da jedu hranu koja sadržava puno šećera i masnoća“ (grafikon 6).



**Grafikon 6.** Procjena gladi za vrijeme nastave

I na zadnje pitanje: „Danas za vrijeme trajanja škole, što budeš pojeo/la?“ Najčešći odgovori su: krafna, sendvič, buhtla, parizer u kruhu, pašteta, gris, puding, hot-dog, lisnato sa čokoladom, ćušpajz (graha, mahuna), tijesto sa sirom, pecivo i jogurt, pomfrit sa pljeskavicom, knedle sa šljivama, čokolino sa petit keksima, žganci sa ćuftama, juha od paradajza sa rižom, kroasan i čokoladno mlijeko, pecivo i zašećereno mlijeko, kuhano jaje i svježi sir, slano pecivo sa jogurtom...

Odgovori na posljednje pitanje u pojedinim školama su bili jako poražavajući, pa su me potaknuli da se raspitam o jelovnicima u školama. Jako me iznenadilo kako djeca jedu jako lošu hranu u pojedinim školama. Stoga sam počeo postavljati pitanja djelatnicima škole zašto je to tako. Na moje pitanje dobio sam još strašnije odgovore: „Djeci nije fina kvalitetna hrana, pa ju odbijaju; zbog toga roditelji neće plaćati kuhinju koja će ostati bez posla.“ A jedan roditelj je izjavio: „Zašto da se moje dijete hrani u ovoj školi, kada se tu za hranu ne daju ćevapi, hamburgeri i pizza, mi to jedemo zato što je to fino i dobro“. Jedan od većih problema s kojim se školske kuhinje susreću su financije : „Za što manje novaca napraviti obrok“.

### **Preporuke**

Obrađujući anketu i razmišljajući o predavanjima koja su bila održana djeci, shvatio sam da djeca znaju dosta o pravilnoj prehrani, ali ima djece koja nisu zainteresirana i znaju jako malo. Sve lošije prehrambene navike posljedica su nedostatka vremena i dinamike života, pri čemu se hrana konzumira izvan doma. Pravilna prehrana važan je i značajan čimbenik za pravilan rast i razvoj djeteta, a pravilna prehrana od malih nogu preduvjet je zdravlja u odrasloj dobi. 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“. Potreba za hranom je primarna biološka potreba, a osnovni razlog za objedovanjem je zadovoljenje osjećaja gladi. Hraniti se zdravo znači jesti širok spektar vrsta hrane u adekvatnim količinama, kada jedete zdravo vi težite da se osjećate bolje, da imate više energije, da izgledate bolje. Djeca primaju puno informacija kroz štampu i medije o pravilnoj prehrani, ona vole razgovor, društvo i sudjelovanje u pripremanju hrane. Određena pravila u vezi prehrane ostaju usađena u čovjeka zauvijek. Svi posjedujemo određene prehrambene navike koje su se razvile u djetinjstvu, a te navike mijenjaju se tokom života zbog različitog načina življenja. Navike roditelja su najvažnije, zato roditelji trebaju biti uzor svojoj djeci. Pravilne preporuke te stalna edukacija svih čimbenika lanca pravilne prehrane treba biti stalna i učestala, kako po vrtićima, školama i ustanovama u široj zajednici. Brigu o pravilnoj prehrani treba preuzeti kao vlastitu odgovornost za vlastito zdravlje, predlagati stalno–životnu edukaciju o prehrani, fizičku aktivnost kroz radionice i grupni rad.

## **Zaključak**

Dobiveni rezultati ovog istraživanja mogu nam jako dobro poslužiti u sljedećim istraživanjima kod utvrđivanja prehrambenih navika kod djece, polaznika osnovnih škola. Slično kao i u većini europskih zemalja, i u nas se zapaža trend promjene načina prehrane i stila življenja, što se odražava i na povećanje broja pretile djece, osobito u gradskim sredinama. Na ovoj temi ostaje još mnogo za raditi, ali ne samo s djecom, nego roditeljima i učiteljima. Vjerujem da se u školama puno priča s djecom o pravilnoj prehrani, ali glavni problem je u tome što edukacija o pravilnoj prehrani nema svoj periodični niz i nije popraćena jelovnicima školske kuhinje. Jedan od problema je razmišljanje pojedinih roditelja, koji nisu dobar primjer svojoj djeci. Kultura prehrane polazi od obiteljskog stola, prema tome roditelji igraju jako važnu ulogu u formiranju prehrambenih navika koje škola samo nadograđuje i potpomaže. Veliku ulogu u promicanju pravilne prehrane imaju javno-zdravstvene ustanove, koje se trebaju uključiti u edukaciju osoba koje sudjeluju u izradi jelovnika pravilne prehrane i edukaciji djece na širem nivou.

## **Literatura**

1. Holford P. i Colson D. Uravnotežena prehrana za vaše dijete. Velika Mlaka: Ostvarenje d.o.o. (2010)
2. Bauer J. Nutricionizam. Zagreb: Hena com (2005)
3. Antičić Degač K. i sur. Pravilnim izborom i pohranjivanjem namirnica čuvajte svoje zdravlje. Zagreb : Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2001)
4. Antičić Degač K. i sur. Prehrambene smjernice za odrasle. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2002)
5. Antičić Degač K, Kaić-Rak A, Mesaroš-Kanjski E, Petrović Z. Capak K. Stanje uhranjenosti i prehrambene navike školske djece u Hrvatskoj. *Pediatr Croat* 2004
6. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Prehrambene smjernice za djecu. Zagreb: Kratis; 2003.
7. Antičić Degač K i suradnici. Hrvatska prehrambena politika. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo 1999.

8. Stampfer M.J. Rebuilding the Food Pyramid. Scientific American, vol 288 (2003), str. 64-71
9. <http://www.who.int/en/>
10. [http://www.intelihealth.com/IH/ihtIH?t=9276Merriam-Webster.\(Dictionnary-  
"Health",.\)](http://www.intelihealth.com/IH/ihtIH?t=9276Merriam-Webster.(Dictionnary-Health,.))
11. World Health Organization. Food and health in Europe: a new basis for action. Geneva: WHO, 2004.
12. The world health report 2002: Reducing risks, promoting healthy life. Geneva: WHO, 2002.
13. WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.

**Prilog: Anketa o prehrani i zdravlju**

**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO**

**BJELOVARSKO-BILOGORSKE ŽUPANIJE**

**SLUŽBA ZA JAVNO ZDRAVSTVO I SOCIJALNU MEDICINU**

**Odjel za zdravstveni odgoj i prosvjećivanje**

**ANKETA O PREHRANI I ZDRAVLJU**

1. Osnovna škola: \_\_\_\_\_

Razred: \_\_\_\_\_

2. Spol:        **M**                                **Ž**

3. Koliko imaš obroka dnevno školskim danom (**glavnih obroka i međuobroka**)?

- a) jedan
- b) dva
- c) tri
- d) četiri
- e) pet
- f) više od 5

4. Koliko imaš obroka dnevno vikendom (**glavnih obroka i međuobroka**)?

- a) jedan
- b) dva
- c) tri
- d) četiri
- e) pet
- f) više od 5

5. Imaš li naviku doručkovanja u toku školskog tjedna ?

- a) DA (svaki dan)
- b) DA (većinu dana)
- c) DA (rijetko)
- d) NE (nikad)

6. Imaš li naviku doručkovanja vikendom?

- a) DA (svaki vikend)
- b) DA (većinu dana)
- c) DA (rijetko)
- d) NE (nikad)

7. Da li jedeš prije škole?

**Da**

**Ne**

8. Koliko često jedeš voće?

- a) ne jedem
- b) vrlo rijetko
- c) više puta tjedno
- d) svaki dan

9. Koliko često jedeš salatu (**ne obrađivano povrće**)?

- a) ne jedem
- b) vrlo rijetko
- c) više puta tjedno
- d) svaki dan

10. Koliko često jedeš povrće (**osim krumpira i salate**)?

- a) ne jedem
- b) vrlo rijetko
- c) više puta tjedno
- d) svaki dan

11. Koliko često jedeš ribu ?

- a) ne jedem
- b) vrlo rijetko
- c) jednom tjedno
- d) više puta tjedno

**12.** Koliko često jedeš kolače, kekse ili druge slatkiše ?

- a) ne jedem
- b) vrlo rijetko
- c) do dva puta tjedno
- d) više puta tjedno
- e) svaki dan

**13.** Koliko često jedeš suhomesnate proizvode?

- a) uopće ne jedem
- b) vrlo rijetko
- c) do dva puta tjedno
- d) više puta tjedno
- e) svaki dan

**14.** Koliko često dodaješ sol pri glavnim obrocima ?

- a) nikada
- b) kada jelo nije dovoljno slano
- c) skoro uvijek prije nego probam

**15.** Koliko često piješ gazirane sokove (Pepsi, CocaColu, Sprite...)?

- a) nikada
- b) vrlo rijetko
- c) više puta tjedno
- d) svaki dan

**16.** Koliko često jedeš brzu hranu (npr.čevape, burek, hamburger, hot-dog....)?

- a) nikada
- b) vrlo rijetko
- c) više puta tjedno
- d) svaki dan

**17.** Koliko često jedeš grickalice( štapiće, čips, smokiće...)?

- a) ne jedem
- b) vrlo rijetko



- c) više puta tjedno
- d) svaki dan

**18.** Koliko dnevno piješ mlijeka ili jogurta ?

- a) uopće ne pijem mlijeko i jogurt
- b) 1-2 dcl
- c) 3-4 dcl
- d) > od 4 dcl

**19.** Kako se hraniš u školi?

- a) u školskoj kuhinji
- b) nosim si hranu od kuće
- c) kupim si sendvić, pecivo...
- d) ne jedem ništa

**20.** Jesi li gladan/na za vrijeme nastave?

- a) ponekad
- b) često
- c) jesam
- d) nisam

**21.** Danas za vrijeme trajanja škole, što budeš pojeo/la? (ako se hraniš u školi: „Što je danas na jelovniku“)

**Napisati:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Jedite raznovrsne namirnice!**

**Zapamtite: nema “zdravih” i “nezdravih” namirnica!**

**Važna je KOLIČINA, PRAVILAN ODABIR I NAČIN KOMBINIRANJA NAMIRNICA**