

Ishrana po meri srednjoškolaca

Jasminka Bogar¹, Nada Kosić Bibić²

¹Gimnazija „Svetozar Marković“

²Zavod za javno zdravlje Subotica

Sažetak:

U svetu i kod nas sve su prisutniji problemi nepravilne ishrane srednjoškolaca, kao što su anoreksija, bulimija i gojaznost. Neadekvatna ishrana mladih ozbiljno kompromituje njihov fizički i mentalni razvoj, smanjuje kapacitet učenja i pogoršava navike u ishrani koje utiču na prevalenciju oboljevanja, ne samo u adolescentnom, nego i u odraslom dobu. Školski obrok je samo deo ukupnog unosa hrane, ali je vrlo važan jer srednjoškolci provode u školi 6 ili više sati. Celokupan sistem ishrane u školama nije zasnovan na principima pravilne ishrane, već je prepušten ekonomskim interesima pojedinaca koji su uzeli u zakup školske kantine i/ili kuhinje. Sve ono što se mladima nudi u neposrednoj blizini škola je daleko od onoga što bi bio zdrav obrok u školi. Da bi se promenile navike srednjoškolaca u ishrani i pospešila pravilna ishrana u školama, Centar za promociju zdravlja je na inicijativu prof. Bogar Jasminke osmislio program „Ishrana po meri srednjoškolaca“.

Ključne reči: pravilna ishrana, anoreksija, bulimija, gojaznost, srednjoškolci

Adolescentni period je prepun brojnih izazova i zahteva koje treba da ostvari jedna mlada osoba. Ovo je period burnih telesnih i psiholoških promena kada se pred mladu osobu stavljaju i određeni razvojni zadaci: treba da odluči o budućem zanimanju i profesiji, stvaranju osnova za ekonomsku nezavisnost, da oformi identit, da se prilagodi telesnim promena i seksualnosti, da se osposobi za bliskost i odgovornost sa drugima, da voli i bude voljena... U pokušaju da savladaju teškoće u postizanju ovih razvojnih zadataka adolescenti mogu razviti i mentalne poremećaje ishrane. Rezultati sistematskih pregleda već godinama unazad ukazuju da postoje problemi ishrane kod srednjoškolaca u Subotici, ali i drugim opštinama Severnobačkog okruga. Uočava se trend rasta gojaznosti, ali je sve prisutnija i nedovoljna uhranjenost, te se svake godine dijagnostikuju novi slučajevi anoreksije. Poslednje nacionalno istraživanje iz 2006. godine je, takođe, pokazalo porast gojaznosti kod mladih, više osnovaca nego srednjoškolaca, kao i prisustvo nedovoljne uhranjenosti koja je bila prisutnija kod srednjoškolaca.

U subotičkoj Gimnaziji se od 2009. godine redovno obeležava Svetski dan hrane sa naglaskom na značaj pravilne ishrane. Cilj svih dešavanja povodom ovog dana je razvijanje svesti kod mladih o potrebi očuvanja zdravlja, ali i razvijanje tolerantnih, drugarskih i saradničkih odnosa i vrednosnih stavova za uvažavanje različitih ideja. Bazar zdrave hrane, koji se održava u Gimnaziji „Svetozar Marković” povodom Svetskog dana hrane, se pokazao kao jedan od bitnih uslova za komunikaciju između odeljenja različite nacionalnosti pri čemu dolazi do izražaja svaka razredna zajednica, kao i kreativnost i spretnost učenika i njihovih roditelja.

Smatramo da je izuzetno važno učenicima ukazati na principe pravilne ishrane s obzirom na to da većina njih provodi dosta vremena u školi ili za računarom, nemaju redovne obroke i biraju za užinu ono što im je dostupno. U adolescenskom uzrastu učenici su skloni da sprovode i rigorozne dijetete ili hiperproteinske obroke zbog poželjnog izgleda. Zbog toga želimo da naše učenike naučimo da prepoznaju pogrešne navike u ishrani i razviju potrebu da usvoje zdrave navike, zasnovane na preporukama stručnih ljudi, lekara i nutricionista. Važno je da nauče da naprave pravi izbor namirnica, kao i da vrednuju njihov kvalitet. Naš cilj je i da ih informišemo o značaju voća i povrća u ishrani i da ih motivišemo da sami sebi pripremaju zdrave obroke.

Saradnici u projektima obeležavanja Dana hrane su nam stručnjaci, lekari iz Centara za promociju zdravlja Zavoda za javno zdravlje Subotica: dr Nada Kosić Bibić, dr Karolina Berenji, dr Zorica Dragaš i nutricionista Nada Macura. Oni su u subotičkoj Gimnaziji u proteklih pet godina organizovali trodnevne interaktivne seminare na teme: osnovni principi pravilne ishrane, sačini svoj dnevni jelovnik po obrocima, fitonutrijenti, dijetalna ishrana adolescenata, ishrana sportista, najčešće greške u ishrani adolescenata, anoreksija, bulimija, rešavanje problema nepravilne ishrane, rizični faktori i oboljenja nastala kao rezultat nepravilne ishrane. Rad sa učenicima na seminaru se odvija u okviru radionica u cilju njihovog aktivnog uključenja i učešća.

Sa radionica: Rešavanje problema nepravilne ishrane, Pripremi svoj jelovnik po porcijama



Seminar je uvek usmeren na edukaciju budućih edukatora kako bi se stečena znanja mogla prenositi na sve učenike u školi. Svake godine je oko 110 učenika (iz svih odeljenja 2-3 učenika) učestvovalo na ovim seminarima sa zadatkom da svojim drugovima u odeljenju prezentuju naučeno. U prošloj godini smo u rad tokom seminara uključili i roditelje koji su pokazali veliki interes i vrlo aktivno uzeli učešće na seminaru.

Deo radionica sa učenicima i roditeljima



16. oktobra se u školi već po četvrti put organizuje Bazar zdrave hrane. Sva odeljenja od prvog do četvrtog razreda učestvuju, i nema pobeđenih i pobednika. Učenici sa radošću očekuju ovaj dan i kažu da je to najlepší dan u školi, jer svi učestvuju i jedu ukusnu hranu. Posebno je interesanto da su učenici vrlo spremni da probaju neku hranu koja je na drugačiji način pripremljena i koju do sada nisu jeli. Svako odeljenje ima zadatak da promoviše neko voće ili povrće i treba da osmisli najbolji način za to. Učenici treba da pripreme određeni obrok od voća ili povrća zdrave obroke, slane ili slatke, po sopstvenom receptu ili maminom, bakinom... Zadatak je i da predstave, uz promotivni materijal koji sami osmišljavaju, važnost te namirnice u ishrani. Na najkreativniji način treba da osmisle

serviranje na stolu, tj. da uredi svoj štand. Svi pripremljeni obroci se ponude na bazaru učenicima svim odeljenja, da ih probaju i međusobno razmenjuju. Učenici “kuvari” osmišljavaju i logo za predstavljanje svog jela. Sva dešavanja su u školi u okviru nastave u toku prepodnevne i poslepodnevne smene, odnosno za tridesetak minuta se prekine nastava da bi se održao bazar što je učenicima, takođe, drago.

Sa Bazara zdrave hrane: priprema kostima za promociju na bazaru



Sa Bazara zdrave hrane: promocija pripremljene hrana na bazaru, zdravo i kreativno...





Sa Bazara zdrave hrane: priprema promotivnog materijala



Sa Bazara zdrave hrane: pripremi i serviraj, ili demonstriraj...





Povodom Svetskog dana zdrave hrane redovna je i promocija fizičke aktivnosti. Pre otvaranja bazara u školskom dvorištu se izvodi vežba pod nazivom „Vežba telo čuva sedenje ga kviri” koju učenici pripremaju pod nadzorom profesora fizičkog vaspitanja. Ili na samom bazaru učenici pripreme neku vežbu ili ples.

Sa Bazara zdrave hrane: promocija fizičke aktivnosti, i plesa...



Koliko su učenici subotičke Gimnazije kreativni pokazuju i izložbe njihovih fotografija na temu zdrave hrane, koja se obično tim povodom priređuje. Tako je prošle godine učenik I razreda Vasilije Vujović uz pomoć drugarica iz III razreda pripremio izložbu svojih fotografija voća i povrća. Posebno je bila zanimljiva izložba fotografija na temu „Vitaminski na haljini” gde je učenica Sonja Mavrak fotografisala svoje drugarice iz razreda koje su nosile haljine od voća ili povrća.

Sa izložbe fotografija: kreativno i nesvakidašnje lepo...



U cilju sagledavanja uspešnosti u sprovođenju edukativnog program „Ishrana po meri srednjoškolaca” redovno se na svakom seminaru sprovodila anketa zadovoljstva učenika sprovedenim programom, kao i sagledavanje mogućnosti za dalje unapređenje kvaliteta sadržaja i primenjenog metoda rada u okviru ovog programa. Uvažavajući sugestije i predloge učenika program se svake godine dopunjava, značajno obogaćuje i kao takav zaista predstavlja delo prave partnerske saradnje profesora, učenika i zdravstvenih radnika. Iako je dobro poznato da su adolescenti vrlo kritični, i prema sebi i prema drugima, prosečne ocene za kvalitet sprovođenja edukativnog programa su vrlo visoke, iznad četiri. (Tabela 1.)

Tabela 1. Rezultati evaluacije seminara sprovedenim programom u periodu 2009.-2012.

PITANJA	PROSEČNA OCENA			
	2009.	2010.	2011.	2012.
1. Da li je sadržaj jasno prezentovan?	4.40	4.1	4.6	4.72
2. Ocenite upotrebljene veštine predavača?				
Nada Macura, nutricionista	3.70	4.6	4.7	4.8
Mr sc med. Nada Kosić Bibić, spec. soc. medicine	4.19	4.4	4.6	4.9
Dr Zorica Dragaš, spec. socijalne medicine	4.08	4.0	4.4	4.7
Dr Karolina Berenji, spec. higijene	4.70	3.9	4.5	4.8
3. Da li je sadržaj seminara bio zanimljiv?	3.95	3.7	4.1	4.5

4. Da li je sadržaj seminara bio koristan?	4.38	4.0	4.4	4.6
5. Da li ste mogli da se aktivno uključite u seminar?	3.97	4.0	4.0	4.4
6. Da li su predavači bili dobro pripremljeni za seminar?	4.57	4.4	4.6	4.8
7. Da li su predavači odgovarali na vaša pitanja na zadovoljavajući način?	4.62	4.4	4.7	4.8
9. Kakva je vaša ukupna ocena ovog seminara?	4.14	4.0	4.5	4.8
Ukupna ocena edukativnog seminara	4,25	4.1	4.5	4.7

Planira se nastavak saradnje subotičke Gimnazije sa lekarima iz Centara za promociju zdravlja Zavoda za javno zdravlje Subotica. Verujemo da će nove generacije učenika, njihovih roditelja i profesora zajedno sa stručnjacima iz Zavoda smišljati nove teme, oblike i metode rada. Cilj je u narednom periodu uključiti u većoj meri roditelje i osnažiti ih zajedno sa učenicima za usvajanje zdravog načina ishrane. Posebna vrednost, do koje je došlo realizacijom programa „Ishrana po meri srednjoškolaca“, je da su se u kantini subotičke Gimnazije našli proizvodi zdrave hrane - integralna peciva, sendviči sa povrćem, voće, zdravi napici..., a da su neke vrste hrane zabranjene. Važno je istaći i prihvatanje programa od strane prosvetnih radnika i svih drugih zaposlenih u Gimnaziji „Svetozar Marković“, bez čije podrške program ne bi bio toliko uspešan. Prave dobrobiti promocije pravilne ishrane i zdravih životnih navika kroz sprovođenje ovog programa će se videti tek u decenijama koje su pred nama.

Prof. Jasminka Bogar i dr Nada Kosić Bibić na jednom Bazaru zdravlja, organizatori programa u subotičkoj Gimnaziji

