

## Prehrana školske djece

Renata Roknić<sup>1</sup>, Ivana Raković<sup>1</sup>, Andrea Vukša<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Diplomski studij sestrinstva, Zdravstveno veleučilište u Zagrebu

Mlinarska Cesta 38, 10000 Zagreb, Hrvatska

Kontakt osoba: Renata Roknić, e-mail: [renata.roknic@gmail.com](mailto:renata.roknic@gmail.com)

### SAŽETAK:

Prehrana je značajan čimbenik okoline i svima nam je dobro poznato da pravilna prehrana u djetinjstvu utječe na zdravlje u odrasloj dobi. Hranom unosimo tvari koje izgrađuju i održavaju tijelo, pridonose održavanju tjelesne i mentalne kondicije, te poboljšavaju otpornost prema bolestima. Školska djeca brzo rastu i stoga je vrlo važno da djevojčice i dječaci uzimaju dovoljne količine vitamina i minerala te naravno uz to i dovoljne količine energije i bjelančevina. Pravilna prehrana u dječjoj i mladenačkoj dobi osigurava pravilan rast i razvoj organizma te općenito pridonosi održavanju tjelesnog i mentalnog zdravlja i općoj otpornosti prema bolestima. Cilj ovog rada je ispitati koji postotak učenika se hrani zdravo i redovito doručkuje te koje namirnice učenici osnovne škole najčešće jedu u školi i kod kuće. Istraživanje je provedeno u OŠ Ljudevita Gaja u Novoj Gradiški. Sudjelovalo je ukupno 120 učenika drugog, trećeg i četvrtog razreda. Anketa se sastojala ukupno od 11 pitanja. Prvi dio ankete sastojao se o navikama obroka, a drugi dio ankete se sastojao o konzumaciji različitih vrsta namirnica. Rezultati provedenog istraživanja pokazuju da učenici osnovne škole u školi najčešće koriste nezdravu hranu, a da kod kuće najčešće jedu kuhanu hranu. Rezultati pokazuju na uglavnom nepravilnu nutritivnu prehranu u osnovnoj školi kao što su krafne, lepinje, buhtle, pizze, ali dobra stvar je što svaki učenik na dan dobije po jednu voćku u školi. Djeca znaju dosta o pravilnoj prehrani, ali ima djece koja jednostavno nisu zainteresirana. Sve lošije prehrambene navike posljedica su nedostatka vremena pri čemu se hrana konzumira izvan doma.

**KLJUČNE RIJEČI:** školska prehrana, djeca, prehrambene navike

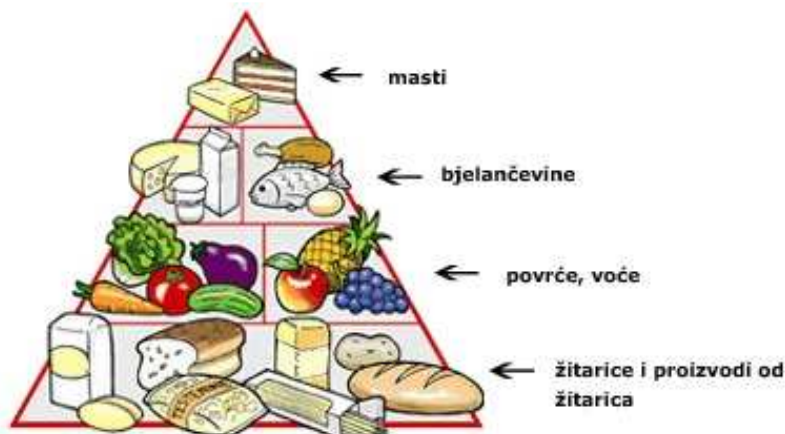
### UVOD/ Introduction

Značajnu ulogu i utjecaj na zdravlje tokom cijelog života svakog pojedinca ima prehrana. Određeni hranjivi sastojci su potrebni ljudskom tijelu ukoliko ga želimo održati u dobrom stanju. Time se održava njegova učinkovitost i aktivnost, osigurava se visoka energetska razina i otpornost na bolesti, a djeci predškolskog i školskog uzrasta pravilan rast i razvoj [1]. Zdrava ili pravilna prehrana je prehrana koja tijelu osigurava optimalan unos kalorija, vitamina, minerala i tekućine, te optimalan omjer bjelančevina, ugljikohidrata i masti, kako bi se osigurale potrebe organizma za gradivnim, energetskim i zaštitnim tvarima. Sva hrana koju mi svakodnevno unosimo u naš organizam treba biti u ravnoteži s tjelesnim potrebama za različitim hranjivim tvarima. Vrlo je važno usvojiti zdrave prehrambene navike još u ranome djetinjstvu upravo iz razloga što je zdrava prehrana djece i mladih osnovni preduvjet za pravilan rast i razvoj. Pravilnom prehranom možemo produžiti životni vijek, čak i liječiti, dok nepravilnom i nekvalitetnom prehranom ugrožavamo naše zdravlje te je uzrok gojaznosti, pothranjenosti i raznih kroničnih bolesti. Pravilna prehrana s fizičkom aktivnosti daje najbolje rezultate i pridonosi našem zdravlju.

U prehrani ljudi mogu se koristiti sve vrste zdravstveno ispravnih namirnica jer s prehrambene 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 [2]. Osnovno pravilo zdrave prehrane jest raznolikost. Različite namirnice sadrže brojne hranjive tvari koji su važni za ispravan rad našeg metabolizma. Niska razina određenih hranjivih tvari može uzrokovati tijela da reagiraju na nenormalan način. Na primjer, nedostatak kalcija i fosfora može biti problematičan za kosti, nokti i kosa, i dostupnost niskoj proteinskoj vrijednosti će utjecati na mišiće i razinu energije [3]. Prehrana se mora zasnivati na piramidi prehrane koja je prikazana na slici *slika 1*. Piramida zastupa tri osnovna načela prehrane: raznolikost, umjerenost i proporcionalnost. Namirnice su podijeljene u pet skupina. Za svaku su skupinu namirnica izražene preporuke o dnevno preporučenoj masi [4]. Temelj svakodnevne prehrane čine proizvodi od žitarica, uključujući rižu, zob, tjesteninu i kruh koji su izvrstan izvor vlakana i B-vitamina. Najbolje je jesti crni ili integralni kruh jer je on najbogatiji vlaknima. Vrlo vrijedne namirnice su i mahunarke poput leće, graha, boba i graška. Svakodnevno treba jesti puno povrća, naročito zelenog lisnatog poput špinata, blitve, te svježeg voća. Te su namirnice bogat izvor vitamina i minerala te biljnih vlakana, a osim toga sadrže niske količine masti. Treću stepenicu piramide pravilne prehrane čine mliječni proizvodi (jogurt, obrano mlijeko, svježi sir), krto meso, perad, riba i jaja [5].

*Slika 1.*



Djeca školske dobi u pravilu trebaju imati pet obroka dnevno raspoređenih u pravilnim vremenskim intervalima. 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. Također velik utjecaj na prehranu djeteta ima prehrana roditelja. 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.

#### **CILJ/ Aim**

1. Ispitati koji postotak učenika se hrani zdravo i redovito doručkuje
2. Procijeniti koje namirnice učenici osnovne škole najčešće jedu u školi, a koje kod kuće

#### **METODE/ Methods**

Podaci su dobiveni putem anketnog upitnika o prehrambenim navikama školske djece koji je osmišljen za potrebe ovog istraživanja. Istraživanje je provedeno među

učenicima Osnovne škole Ljudevita Gaja. U istraživanju je sudjelovalo 120 ispitanika drugog, trećeg i četvrtog razreda od toga njih 60 dječaka i 60 djevojčica.

## Postupak

Istraživanje je provedeno u ožujku 2016. godine među učenicima OŠ Ljudevita Gaja. Podatci su prikupljeni anketnim upitnikom. Na početku je sudionicima dano objašnjenje o svrsi istraživanja, također u sklopu toga im je napomenuto da njihovo neslaganje sa sudjelovanjem u ovom istraživanju neće imati nikakvih posljedica na njihovo školovanje. Naglašeno im je da je anketa anonimna te da će pri tome njihov identitet biti u potpunosti zaštićen i da se njihovo ime nigdje neće pojavljivati niti će tko znati koji su njihovi rezultati ankete. Sudionicima koji su pristali sudjelovati u istraživanju dan je anketni upitnik. Ostavljena im je mogućnost uvida u sveukupne rezultate po završetku cijelog istraživanja te im se ljubazno zahvalilo na suradnji. Anketni upitnik koji je prikazan na slici *slika 2.* sastojao se od ukupno jedanaest pitanja zatvorenog tipa i jednog pitanja otvorenog tipa. Prvi dio ankete sastojao se je o navikama obroka, a drugi dio ankete se sastojao o konzumaciji različitih vrsta namirnica.

*Slika 2.*

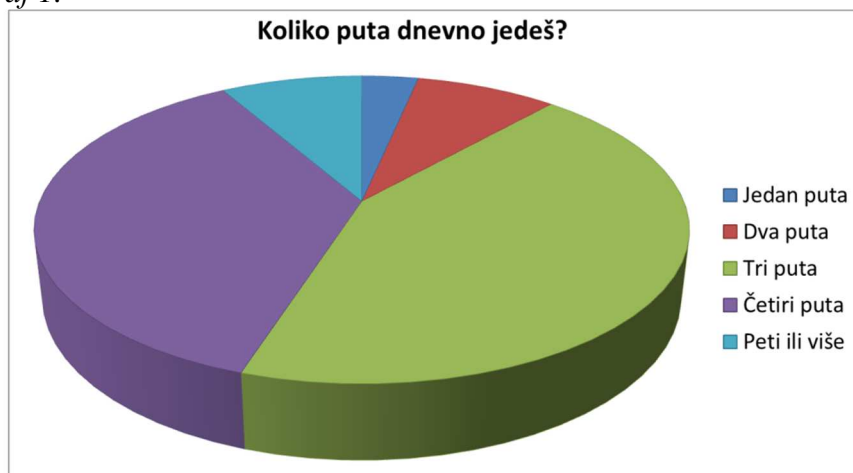
<p style="text-align: center;"><b>ANKETNI UPITNIK</b> PREHRANA ŠKOLSKE DJECE</p> <p>Dragi učenici, unaprijed Vam se zahvaljujem na utrošenom vremenu za ispunjavanje upitnika koji će mi pokazati kako se hrane djeca u nižim razredima osnovnih škola. Pitanja su sastavljena na temelju tvrdnji te Vaših odgovora.</p> <p><b>I. OPĆE INFORMACIJE (ZAKRUŽITI)</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="padding: 2px;">RAZRED</td> <td style="padding: 2px;">3</td> <td style="padding: 2px;">4</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">SPOL</td> <td style="padding: 2px;">M</td> <td style="padding: 2px;">Ž</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">DOB.</td> <td style="padding: 2px;">9 <input type="checkbox"/></td> <td style="padding: 2px;">10 <input type="checkbox"/></td> <td style="padding: 2px;">11 <input type="checkbox"/></td> </tr> </table> <p><b>II. TVRDNJE (ZAKRUŽI TVRDNJU ZA KOJU SMATRAŠ DA SE ODNOSI NA TEBE)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Koliko puta dnevno jedeš?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedan puta</li> <li>• Dva puta</li> <li>• Tri puta</li> <li>• Četiri puta</li> <li>• Pet ili više</li> </ul> </li> <li>2. <b>Doručkuješ li prije škole?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne doručkujem</li> <li>• Vrlo rijetko</li> <li>• Jednom tjedno</li> <li>• Više puta tjedno</li> </ul> </li> <li>3. <b>Doručkuješ li vikendom?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Da</li> <li>• Ne</li> <li>• Nekada</li> </ul> </li> </ol>	RAZRED	3	4	SPOL	M	Ž	DOB.	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>Koliko voća jedeš dnevno?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dva ili više komada</li> <li>• Jedan komad</li> <li>• Ne jedem voće</li> </ul> </li> <li>5. <b>Što piješ kada si žedan?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vodu</li> <li>• Mlijeko</li> <li>• Voćni sok</li> <li>• Slatke gazirane napitke</li> </ul> </li> <li>6. <b>Koliko mlijeka i mliječnih proizvoda pojedeš ili popiješ dnevno?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 l i više</li> <li>• 1 čašu</li> <li>• Ništa</li> </ul> </li> <li>7. <b>Koliko često jedeš povrće?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne jedem</li> <li>• Vrlo rijetko</li> <li>• Jednom tjedno</li> <li>• Više puta tjedno</li> </ul> </li> <li>8. <b>Jedeš li slatkiše?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne jedem</li> <li>• Vrlo rijetko</li> <li>• Do dva puta tjedno</li> <li>• Više puta tjedno</li> <li>• Svaki dan</li> </ul> </li> <li>9. <b>Koliko često jedeš brzu hranu (ćevape, pizze, hamburgere, burek, hot – dog...)?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nikada</li> <li>• Vrlo rijetko</li> <li>• Više puta tjedno</li> <li>• Svaki dan</li> </ul> </li> <li>10. <b>Jesi li gladan/gladna za vrijeme nastave?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nisam nikada</li> <li>• Ponekad</li> <li>• Često</li> </ul> </li> <li>11. <b>Danas za vrijeme trajanja škole, što ćeš pojesti?</b></li> </ol>
RAZRED	3	4									
SPOL	M	Ž									
DOB.	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>								

## REZULTATI/ Results

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 120 učenika iz drugog, trećeg i četvrtog razreda. Ukupno je sudjelovalo 60 dječaka i 60 djevojčica. Prvi dio ankete sastojao se od pitanja koja se odnose na navike obroka u djece. Na pitanje prikazano na grafu (*Graf 1.*)“Koliko puta dnevno jedeš?“ najveći broj učenika (43%) je odgovorilo da jede

tri puta dnevno, četiri puta dnevno jedne 36% učenika, a 11% njih jede manje od tri puta na dan dok samo 8% učenika jede pet puta na dan.

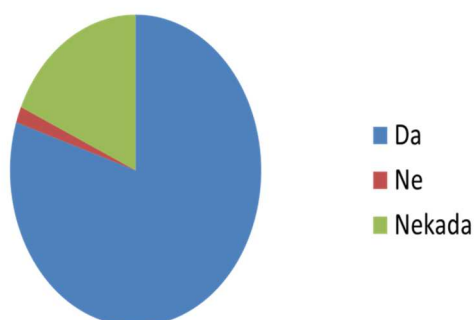
Graf 1.



Na pitanje „Doručkuješ li prije škole“ koje je prikazano na grafu (Graf 2.) nažalost čak 32% učenika je odgovorilo da ne doručkuje, 30% učenika vrlo rijetko, a samo 38% njih doručkuje više puta tjedno. Kada sve ukupno zbrojimo i usporedimo rezultate, ispada da preko 50% učenika nema naučenu naviku redovitog jutarnjeg obroka. A što se tiče doručka tijekom vikenda, na sreću situacija je drugačija, navika doručkovanja se poboljšava u korist redovitog jutarnjeg obroka. Preko (70%) učenika je zaokružilo da doručkuju tijekom vikenda što je i prikazano na grafu (Graf 3.).

Graf 2.

### Doručkuješ li vikendom?

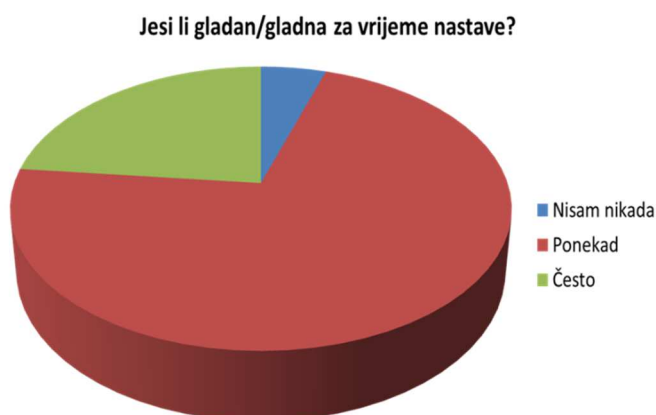


Graf 3.



U drugome dijelu ankete saznajem koliko često djeca jedu određene namirnice. Više od 65% djece jede više od dva komada voća na dan te također isto toliko djece pije vodu kada je žedno. 90% učenika popije jednu ili više čaša mlijeka na dan. 60% djece jede povrće više puta tjedno, a 50% učenika jede slatkiše više od dva puta tjedno. Čak 80% učenika ne jede ili vrlo rijetko jede brzu hranu. Na pitanje „Jesi li gladan/gladna za vrijeme nastave“ (Graf 4.) nažalost više od 70% učenika je odgovorilo da je ponekad gladno, a 23% učenika da je često gladno. Samo 5% učenika je odgovorilo da nije gladno za vrijeme nastave.

Graf 4.



Zadnje pitanje ankete glasilo je: „Danas za vrijeme trajanja škole, što ćeš pojesti?“ i tu su učenici odgovarali uglavnom ono što su imali u školi za obrok taj dan, a to je bila lepinja i kruška. 15% učenika se ne hrani u školskoj prehrani i većina njih je odgovorila da će pojesti sendvič i popiti sok, a 3% njih da neće pojesti ništa za vrijeme škole.

## RASPRAVA I ZAKLJUČAK

Podatci dobiveni anketom ukazuju nam na potrebu dodatne edukacije učenika, njihovih roditelja, ali najviše subjekata u školama o principima pravilne prehrane i njenom utjecaju na zdravlje. U školama se puno priča s djecom o pravilnoj prehrani, međutim ona nema svoj periodični niz i nije popraćena jelovnicima školske kuhinje. Naime, pošto su na kraju ankete učenici trebali navesti hranu koja im je poslužena taj dan u školi ili, za one koji se ne hrane u školi, bilo je potrebno navesti što su jeli taj dan za vrijeme trajanja škole, nažalost obrok u školi je bila lepinja i kruška, a ostala većina

njih je odgovorila da će pojesti sendvič i popiti sok. Upravo zbog toga edukacija svih čimbenika lanca pravilne prehrane treba biti stalna i učestala, kako po vrtićima, školama i ustanovama u široj zajednici. Djeca vole jesti s drugom djecom u odgojnim i obrazovnim ustanovama te se kroz zabavu može riješiti problem slabog apetita. Također, maštovito pripremljena i poslužena hrana može biti puno privlačnija te na taj način djeca mogu više pojesti nego obično.

S druge strane, debljina stečena u ranom djetinjstvu teže se rješava i ostavlja teže posljedice nego debljina stečena kasnije u životu. 1/3 djece koja su pretila u predškolskoj dobi postaju i pretile odrasle osobe. 1/2 djece školske dobi ostaju takva i kad odrastu. Čak 70% pretelih adolescenata ostanu pretili i kasnije u životu. Vrlo je važno otkriti djecu u ranoj životnoj dobi koja imaju povećanu tjelesnu masu ili su već pretila i provoditi programe preventivnih mjera kako bi djeca usvojila zdrave prehrabene navike još u ranome djetinjstvu. Posebnu pažnju treba posvetiti planiranju školske prehrane za djecu koja iz određenih razloga zahtijevaju posebnu vrstu prehrane. Ukoliko djeca zahtijevaju posebnu vrstu prehrane iz zdravstvenih razloga (npr. alergija na određenu hranu, intolerancija određene hrane ili određena bolest), potrebno je specificirati hranu koju je potrebno izbjegavati te ponuditi djetetu pravilno izbalansiran obrok za njegove potrebe i uzrast [6].

#### REFERENCE

1. Paklarčić M Kukić E Karakaš S Osmani Z Kerić E. Prehrana i razlike u prehrani školske djece u urbanoj i ruralnoj sredini na području općine travnik. Hrana u zdravlju i bolesti. Znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku str. 50-57.;2013
2. Bertić Ž. Prehrana školske djece – projekt Zavoda za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije u suradnji sa Županijskim stručnim vijećem voditelja školskih preventivnih programa u osnovnim školama, dostupno na: [www.hcjz.hr](http://www.hcjz.hr)
3. Nedostatak hranjivih tvari – bolesti i simptomi, dostupno na: <http://pronatura.ro/?p=7779&lang=hr>
4. Piramida zdrave prehrane, dostupno na: [http://oscavle.skole.hr/\\_kolska\\_kuhinja/piramida\\_zdrave\\_prehrane](http://oscavle.skole.hr/_kolska_kuhinja/piramida_zdrave_prehrane)
5. Dabo J. Zajutrak – energetska rezerva. Prehrana školske djece, dostupno na: [http://www.zzjzpgz.hr/nzl/3/prehrana\\_djece.htm](http://www.zzjzpgz.hr/nzl/3/prehrana_djece.htm)
6. Pollak L Adanić Pajić A Čosić A. Usporedba jelovnika osnovnih škola sa jelovnicima Nacionalnih smjernica za prehranu učenika u osnovnim školama. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, dostupno na: <http://www.hdnd.hr/wp>