

Prehrambene navike školske djece i poremećaj stanja uhranjenosti

Lucija Rožić ¹², Darinka Šumanović- Glamuzina

OŠ „Smiljevac“, Zadar ¹, Srednja medicinska škola „Ante Kuzmanića“ Zadar ²

Uvod

Prehrana ima ključnu ulogu i utjecaj na zdravlje tijekom cijelog života svakog pojedinca. Hrana koju jedemo mora biti u ravnoteži s tjelesnim potrebama za različitim hranjivim tvarima, odnosno naša prehrana mora sadržavati dovoljnu količinu kalorija, bjelančevina, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala.

Pravilna prehrana zadovoljava potrebe organizma za energijom i potrebnom količinom prehrambenih i zaštitnih tvari koje su neophodne za održavanje fizioloških funkcija organizma i zdravlja.

Hipoteza: edukacija o zdravoj prehrani je učinkovitija u ranoj životnoj dobi djece negoli kod adolescenata.

Materijali i metode:

Vrsta studije: Prospektivna kontrolirana randomizirana studija.

Vrijeme istraživanja: 2015.- 2016.

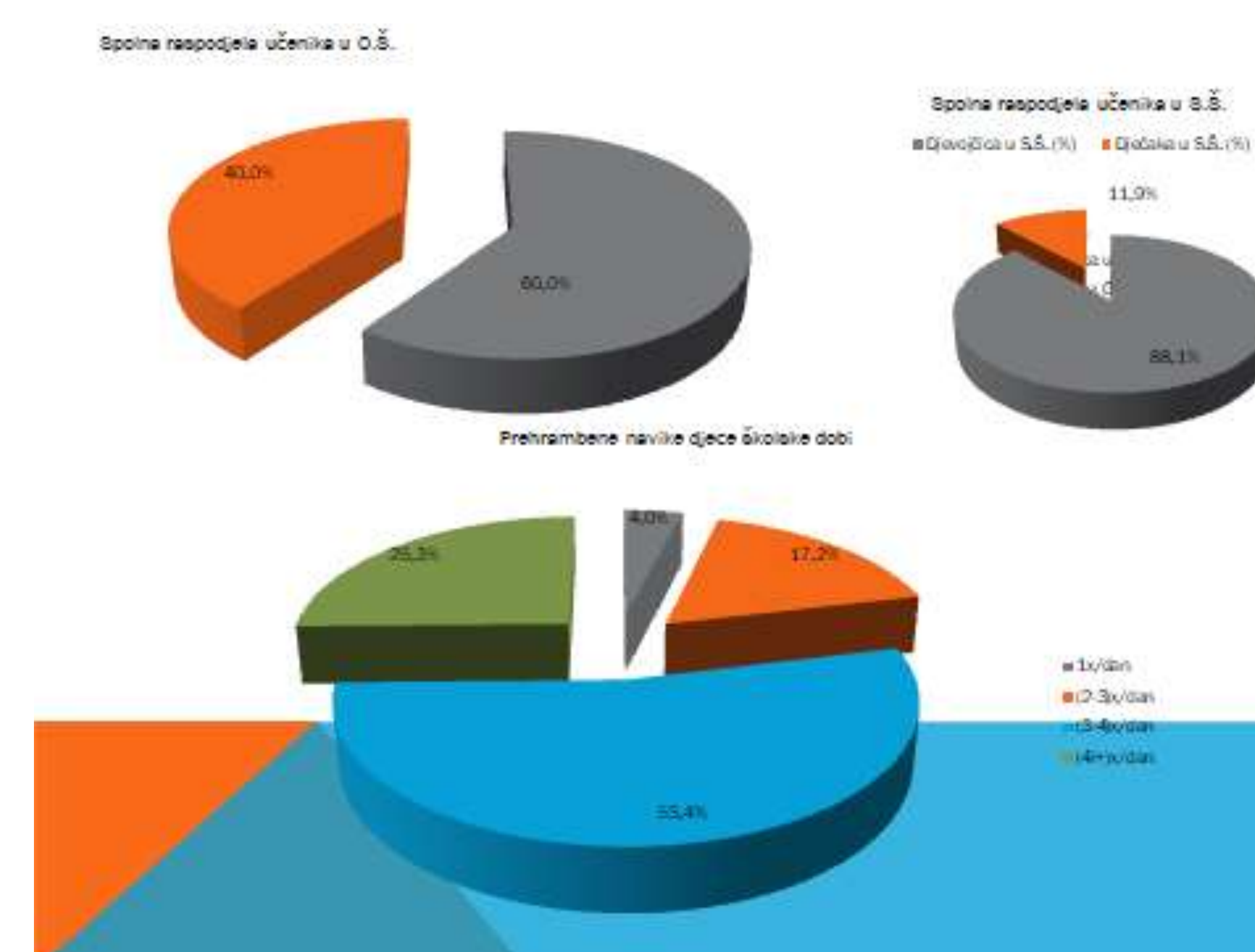
Mjesto istraživanja : OŠ „Smiljevac“ Zadar, Srednja medicinska škola „Ante Kuzmanića“ Zadar

Uzorak : učenici (e) : 1, 2. i 3. razreda osnovne škole i učenici (e) 3. i 4. razreda srednje škole.

Prije istraživanja je izdana pisana dozvola Ravnatelja škola. Ispitanici su potpisali informativnu privolu. Istraživanje je trajalo mjesec dana. Napravljena je statistička obrada podataka.

Rezultati

Razred	1R.	2R.	4R.	8R.	O.Š.	IIR.	IVR.	S.Š.
Učenika	17	17	16	19	69	27	25	52
Učenika	12	13	11	10	46	3	4	7
Ukupno uč. u razr.	29,0	30,0	27,0	29,0	115,0	30,0	29,0	59,0
% po raz. u O.Š. (S.Š.)	25,2	26,1	23,5	25,2	100,0	50,8	49,2	100,0
% Ž po raz. u O.Š. (S.Š.)	58,6	56,7	59,3	65,5	60,0	90,0	86,2	88,1
% M po raz. u O.Š. (S.Š.)	41,4	43,3	40,7	34,5	40,0	10,0	13,8	11,9
S (%) (M+Ž)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0



Zaključak:

Nepravilna prehrana u odnosu na stvarne potrebe dovodi do negativnog ili pozitivnog bilansa tj. do pothranjenosti ili gojaznosti.

Pri formiranju zdravih prehrambenih navika od rane dobi veliku ulogu trebaju imati različite radionice i uvođenje nastavnog sadržaja u školama na ovu temu.

Literatura :

- 1.ambrosi-Randić, N. Razvoj poremećaja hranjenja „ SLAP, ZAGREB 2004.
2. Bertić, Ž., Prehrana školske djece, Odjel za zdravstveni odgoj i prosvjećivanje, 2013.
- 3.Costin, C, Poremećaji prehrane, Mozaik knjiga, Zagreb, 2010.,
- 4.Cybermed, dostuono na http://www.cybermed.hr/clanc/bulimija_nervoza
- 5.Konvencija UN-a o pravima djeteta, čl.24

Zahvale:

Veliko hvala mojoj mentorici na bezuvjetnoj pomoći u izradi studije.

Daljnje i nformacije:

Za sve potrebne iinformavcije možete kontaktirati na mail:

Lucija.rozic1979@gmail.com