**ZDRAVA PREHRANA U ŠKOLI**

Pravilne prehrambene navike, uz svakodnevnu tjelesnu aktivnost, predstavljaju preduvjet zdravoj kulturi življenja i okosnica su zdravlja organizma svakog pojedinca, bez obzira na dob i spol. Stoga je posebno važno usaditi pravilne prehrambene navike u što ranijoj životnoj dobi, kako bi se osigurao pravilan rast i razvoj djece, koja čine stupove društva. Moderan način života i prehrambeni trendovi s kojima se svakodnevno susrećemo u svijetu, Europi, a sve više i u našoj zemlji, rezultiraju poražavajućom statistikom prema kojoj se pretilost i bolesti vezane uz nju šire sve više. Danas govorimo o epidemiji pretilosti, a bolesti poput hipertenzije, atreoskleroze, dijabetesa, i metaboličkog sindroma dio su svakodnevice.

Djeca su najveće blago društva, i poznato je da na njima ostaje svijet. Zato je jako važno održati zdravlje djece kako bi ona jednoga dana postala zdrave odrasle osobe i kvalitetno radno sposobno stanovništvo. Na žalost, epidemiološke studije i podatci dobiveni u njima, pokazuju kako sve mlađa populacija oboljeva od kroničnih bolesti vezanih uz nepravilnu prehranu i prekomjeran unos energije. Prekomjerna tjelesna masa tako predstavlja javnozdravstveni problem s kojim je potrebno suočiti se što prije. Najnovija istraživanja stanja uhranjenosti hrvatske djece školske dobi ukazala su na postojanje sekularnog trenda, prema kojem su djeca iste dobi viša i teža u odnosu na svoje vršnjake u razdoblju 80-ih godina prošloga stoljeća. Osim toga, u Hrvatskoj se bilježi i zabrinjavajuć nesrazmjer u porastu tjelesne mase u odnosu na tjelesnu visinu, sa značajnim porastom udjela djece s povećanom tjelesnom masom, odnosno pretilošću. Dječija pretilost povećava rizik nastanka složenih metaboličkih poremećaja u čijoj je osnovi inzulinska rezistencija te rizik razvoja šećerne bolesti neovisne o inzulinu (dijabetes tip II), hipertenzije, hiperlipidemije, bolesti jetre i bubrega, bolesti štitnjače, poremećaja reproduktivne funkcije, kardiovaskularne bolesti i pretilosti u odrasloj dobi.



Prema HBSC studiji provedenoj u Hrvatskoj 2010. godine, pokazalo se kako djeca rijetko jedu zajutrak, 66% ispitanih ne jede voće svakodnevno, a čak 76% ne jede povrće svaki dan. Školska djeca jedu previše ugljikohidrata, 26% ih svaki dan ispija slatka pića, dok 35% ispitane djece jednom ili više puta dnevno jede slatkiše.

Slični su trendovi i u Bjelovaru. U istraživanju provedenom u ožujku 2012. g. među 501 učenikom bjelovarskih osnovnih škola utvrđeno je da oko 32% ispitanika uopće ne jede zajutrak, oko 40% ispitanih ne konzumira voće svaki dan, a oko 48% njih ne konzumira povrće svaki dan. Taj je trend češći među dječacima. Većina ispitanika, oko 75-80% svkodnevno i ponekad konzumira slatkiše, grickalice i brzu hranu, dok oko 45% ispitanih dnevno popije tek jednu šalicu mlijeka i mliječnih proizvoda. Što se tiče tjelesne aktivnosti, čak 17% ispitanika njome se uopće ne bavi, što je zaista zabrinjavajuće.

Graf 1. Tjelesna aktivnost s obzirom na spol

Antropološki podatci dobiveni ovim istraživanjem prikazani su u tablici:

Tablica 1. Dob i antropometrijski parametri prema spolu

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **muškarci(n=278)** | | | **žene (n=223)** | | |
| **parametar** | **x±SD** | **min** | **max** | **x±SD** | **min** | **max** |
| dob (godine) | 11,52 ± 0,95 | 9 | 14 | 11,53 ± 0,84 | 10 | 13 |
| TM (kg) | 48,52 ± 11,22 | 25 | 90 | 45,82 ± 8,49 | 28 | 70 |
| TV (cm) | 153,32 ± 10,44 | 120 | 176 | 151,85 ± 9,36 | 130 | 170 |
| BMI (kg/m2) | 20,46 ± 3,33 | 13,78 | 30,07 | 19,77 ± 2,54 | 13,88 | 27,34 |

Na prvi pogled, ove brojke nisu zabrinjavajući, no pogledaju li se percentilne krivulje prema kojima se određuje uhranjenost djece školske dobi, dolazi se do zaključka kako su bjelovarski osnovnoškolci na 85. percentilu, koji je gornja granica prema povišenoj tjelesnoj masi.

**Tablica 2. Kategorizacija stupnja uhranjenosti djece**

|  |  |
| --- | --- |
| **STUPANJ UHRANJENOSTI** | **PERCENTILI** |
| Pothranjenost | < 5 |
| Adekvatna tjelesna masa | 5-85 |
| Povećana tjelesna masa | 85-95 |
| Pretilost | > 95 |

Inače, glavni zaključci spomenute studije, doneseni između ostaloga i na temelju analize podataka dobivenih od učenika II.OŠ Bjelovar, su sljedeći:

* Većina adolescenata je adekvatne tjelesne mase, no njihove prehrambene navike nisu u skladu s preporukama
* Adolescenti jedu premalo voća i povrća, mliječnih proizvoda, i preskaču doručak
* Među učenicima je prisutne učestala konzumacija brze hrane, slatkiša, grickalica i gaziranih napitaka
* Oko 29% ispitanika ponekad se bavi tjelesnom aktivnošću, a gotovo 17% to ne čini uopće
* Ispitanici koji se bave sportom imaju pravilnije prehrambene navike
* Jelovnici u školama nisu u skladu s preporukama, te se hitno trebaju promijeniti

Ono što je također važno uzeti u obzir jest činjenica kako djeca u školi provedu većinu svojega vremena gdje jedu i piju ono što im je na raspolaganju. Oko 70% djece svakodnevno konzumira 3 glavna obroka, dok dobar dio njih jede tek jedan ili dva glavna, kuhana obroka.

Graf 2. Broj glavnih obroka na dan s obzirom na spol

Zato je važno da u školama bude dostupna ukusna i nutritivno visokovrijedna hrana, nužna za adekvatan rast i razvoj, ali i usvajanje pravilnih prehrambenih navika i prehrane kod učenika. Bjelovarski ispitanici, njih oko 49% hrani se u školskoj kuhinji, te je važno da obroci dostupni ondje budu kvalitetni.

Graf 3. Odabir obroka u školi s obzirom na spol

Na žalost, postojeći školski jelovnici nisu adekvatni u nutritivnim i energetskom smislu, te ne prate načela prehrambenih smjernica kao što je piramida pravilne prehrane. Uzme li se u obzir kako je zajutrak najvažniji obrok dana koji djeca često ne jedu kod kuće, nužno je osigurati energiju i potrebne nutrijente u obrocima koji se nude u školskoj kuhinji. Neadekvatnim prehrambenim navikama osnovnoškolaca dodatno doprinosi i postavljanje različitih automata za slatkiše i gazirane napitke u prostore škole, a koji svojom ponudom nikako nisu u skladu s načelima pravilne prehrane. Tako bi obrok koji se daje djeci u osnovnoj školi trebao sastojati od integralnih žitarica, mlijeka i mliječnih proizvoda, te voća, i tako osigurati nutrijente potrebne za koncentraciju na satu i učenje.

Analiza postojećih jelovnika koji se nalaze na internetskim stranicama bjelovarskih osnovnih škola pokazala je kako više od 50% ponuđenih jela ne zadovoljava kriterije adekvatnog jutarnjeg obroka. To je zorno prikazano u tablici 3. koja prikazuje neka od jela koja su se nalazila u jelovnicima osnovnoškolskih kuhinja u vrijeme provođenja spomenutog istraživanja.

**Tablica 3. Usporedba kompletnog obroka i obroka u školskoj kuhinji**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| JELOVNIK | PROTEINI | MASTI | UGLJIKOHIDRATI | VOĆE | POVRĆE | PREHRAMBENA VLAKNA |
| **Sendvič (integralni kruh, šunka, sir, zelena salata), mlijeko i jabuka** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Kruh s paštetom, cedevita** | **-** | **+** | **+** | **-** | **-** | **-** |
| **Puding i keksi** | **+/-** | **+** | **+** | **-** | **-** | **-** |
| **Lisnato pecivo i kakao** | **-** | **+** | **+** | **-** | **-** | **-** |
| **Svježi sir, salama, kruh** | **+** | **+** | **+** | **-** | **-** | **-** |

Analiza jelovnika dostupnog na mrežnim stranicama II. OŠ Bjelovar u travnju 2013. godine, pokazala je kako 56,25% jela koja se ondje nalaze ne zadovoljavaju kriterije adekvatnog jutarnjeg obroka nužnog za jednog osnovnoškolca. Kriteriji prema kojima se odvijala selekcija su: energetska vrijednost obroka (300 – 400 kcal), proteini (oko 10 g), ugljikohidrati (oko 39 g), lipidi (oko 21 g), prehrambena vlakna (9,3 g), željezo (2,4 mg), kalcij (390 mg) vitamin C (13,5 mg), što neka jela, poput špageta s mljevenim mesom, marmelade i kruha, kukuruznih pahuljica s mlijekom i napolitankama, eurokrema i mlijeka, čokolina i petit keksa, nisu zadovoljila. Ti su kriteriji važni, jer se radi o djeci koja se intenzivno rastu i razvijaju, te su im spomenute nutritivne komponente važne i kritične u toj dobi. Prema istim tim kriterijima, uz uvjet da cijena obroka ostane nepromijenjena u odnosu na „staru“ kuhinju, predložen je jelovnik prema kojemu bi se djeca trebala hraniti. Jelovnik se sastoji od jednostavnih, za pripremu ne zahtjevnih jela, koja udovoljavaju načelima piramide pravilne prehrane, a koji se provodi kao dio pilot projekta „Zdrava prehrana u školi“. Napominjem kako taj jelovnik nije konačan, nego samo probni, putem kojega ćemo, zahvaljujući učenicima koji sudjeluju u projektu kao učenici-senzorski analitičari, dobiti povratnu informaciju o zadovoljstvu učenika i prilagoditi jelovnik zahtjevima djece, vodeći, dakako, računa o nutritivnim vrijednostima pojedinih jela.

**Učiteljica prirode i biologije:**

**Margita Zlatić, mag.nutricionizma**