

Tanjur zdrave prehrane za djecu mlađe školske dobi

Solina, Samanta

Master's thesis / Diplomski rad

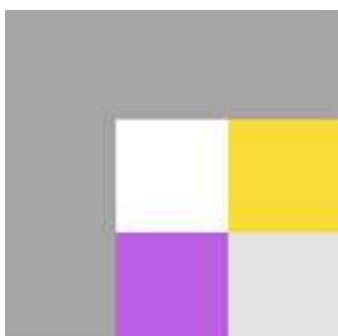
2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Education / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:141:918668>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-01**



Repository / Repozitorij:

[FOOZOS Repository - Repository of the Faculty of Education](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Samanta Solina

TANJUR ZDRAVE PREHRANE ZA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

DIPLOMSKI RAD

Osijek, 2019.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

TANJUR ZDRAVE PREHRANE ZA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

DIPLOMSKI RAD

Predmet: Školska higijena

Mentor: prof. dr. sc. Irella Bogut

Studentica: Samanta Solina

Matični broj: 2760

Modul: A

Osijek

rujan, 2019.

*„Tko se prema svome tijelu odnosi s ljubavlju,
i duša mu se smiješi.“*

SAŽETAK

Hrana nije samo jedan od životnih užitaka već se pravilnim odabirom namirnica održava na naše zdravlje te smanjuje rizik od raznih bolesti, kao što su dječji dijabetes, pretilost, poremećaji u ponašanju i sl. Zbog toga važno je pridržavati se načela zdrave prehrane. Namirnice dijelimo u šest skupina na osnovu zastupljenosti pojedinih hranjivih tvari: meso, riba, jaja; mlijeko i mliječni proizvodi; voće i povrće; masnoće i slatkiši. Zdrava prehrana tijelu osigurava optimalan unos vitamina, tekućine, minerala i kalorija te optimalan omjer masti, ugljikohidrata i proteina.

Tanjur zdrave prehrane služi kao vodič za pripremu zdravih i uravnoteženih obroka. Polovicu tanjura trebalo bi zauzimati voće i povrće, više od četvrtine tanjura žitarice, a ostatak tanjura proteini. Pravilna prehrana kod djece sastoji se od pet glavnih obroka (zajutak, doručak, ručak, užina i večera), a svakodnevno bi trebali konzumirati hranu iz različitih kategorija pazeći na omjere, izbjegavati zaslađene napitke, ograničiti unos mlijeka i mliječnih proizvoda, piti puno vode, koristiti zdrava biljna ulja te se baviti nekom fizičkom aktivnošću. Najvažniju ulogu u tim prehrambenim navikama kod djece imaju roditelji te škola. Oni bi djeci od najranije dobi trebali pružiti raznoliku i uravnoteženu prehranu koja je ključna za njihov pravilan rast i razvoj te ih informirati o načelima zdrave prehrane kako bi djeca stvorila zdrave navike za budućnost.

S obzirom da djeca provode većinu vremena u školi, u okviru ovog rada istražila sam nekoliko jelovnika osnovnih škola u Požegi kako bih vidjela koje namirnice djeca konzumiraju te pridržavaju li se školske kuhinje nacionalnih smjernica pravilne prehrane.

Ključne riječi: dijete mlađe školske dobi, pravilna prehrana, prehrambene navike, školska kuhinja

SUMMARY

Food is not just one of the pleasures in life, but properly choosing food keeps our health and reduces the risk of various diseases such as childhood diabetes, obesity, behavioral disorders, etc. Therefore, it is important to adhere to the principles of a healthy eating. Food is divided into six groups based on the presence of certain nutrients: meat, fish, eggs; milk and dairy products; fruits and vegetables; fat and candy. Healthy dough diet ensures optimum intake of vitamins, liquids, minerals and calories, and optimum fat, carbohydrate and protein ratio.

My Plate serves as a guide to preparing healthy and balanced meals. Half of the plate should consist of fruits and vegetables, more than a quarter should be cereals, and the rest of the plate proteins. Children's proper nutrition consists of five main meals (meal before breakfast, breakfast, lunch, snack and dinner) and they should consume food on a daily basis from different categories taking into account the proportions, avoid sweet drinks, restrict intake of milk and dairy products, drink lots of water, use healthy herbal oils and deal with some physical activity. Parents and the school have the most important role in these eating habits of children. They should provide children of the earliest age with a various and balanced diet that is crucial to their proper growth and development and to inform them about the principles of healthy eating to help children create healthy habits for the future.

Children spend most of their time at school, so I have been researching several elementary school meals in Požega to see which food children are eating and whether the school kitchen adhere to the national guidelines of proper nutrition.

Key words: young school-age child, proper nutrition, eating habits, school meal

SADRŽAJ

1. UVOD	2
2. ZDRAVA PREHRANA.....	3
2.1. Osnovne hranjive tvari.....	3
2.2. Preporučene dnevne količine nutrijenata.....	4
3. ZDRAVI TANJUR ZA DJECU	6
4. PREHRANA ŠKOLSKE DJECE	9
4.1. Prehrambene navike kod djece	10
4.2. Školski obroci.....	12
4.2.1. Važnost doručka	13
4.3. Međuobroci.....	14
4.3.1. Grickalice	14
5. PLANIRANJE ŠKOLSKE PREHRANE.....	15
5.1. Izrada jelovnika	17
6. UTJECAJ ŠKOLE NA PREHRANU DJECE	22
7. UTJECAJ OBITELJI U OBLIKOVANJU ŽIVOTNIH NAVIKA DJECE	24
8. POSLJEDICE NEPRAVILNE PREHRANE KOD DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI... 25	
8.1. Dječji dijabetes	25
8.2. Pretilost djece mlađe školske dobi.....	27
8.3. Poremećaji u ponašanju (neusredotočenost, agresivnost, hiperaktivnost)	31
9. REZULTATI I RASPRAVA	35
9.1. Jelovnici osnovnih škola Požege	35
9.2. Rasprava	38
10. ZAKLJUČAK	41

1. UVOD

U životu svakog čovjeka prehrana ima značajnu ulogu i utjecaj na zdravlje. Ukoliko želimo održati ljudsko tijelo u dobrom stanju potrebni su mu određeni hranjivi sastojci. Pomoću njih održavamo učinkovitost tijela i aktivnost te se osigurava visoka energetska razina i otpornost na bolesti, a djeci predškolskog i školskog uzrasta pravilan rast i razvoj. Želimo li da nam djeca budu zdrava i sretna, pametna i snalažljiva te da koriste sve vještine koje imaju za produktivan i kvalitetan život, potrebno je dobro istražiti što prehrana zaista čini našoj djeci. Dajemo djeci ljubav i pažnju kako bi se razvila tjelesno, mentalno i emocionalno. Učimo ih hodati i govoriti te nastojimo ne ponoviti greške svojih roditelja. Potičemo ih i pokazujemo im kako da najbolje iskoriste ono što su naučili kod kuće i u školi. No, jesmo li svjesni kako svaki korak koji dijete napravi ovisi o tome u kakvom je stanju njegovo tijelo? Dijete je, doslovno rečeno, načinjeno od hrane i ona izravno utječe na to kako se dijete osjeća, kako se razvija te kako obavlja svakodnevne aktivnosti. U ovom radu govorit ću o tome što je zdrava prehrana, zašto je uravnotežena prehrana toliko važna za dijete, čime ga treba, a čime ne treba hraniti, koje su posljedice nekvalitetne prehrane te kako obitelj i škola mogu utjecati na prehranu djeteta. Isto tako, govorit ću koje su preporuke za planiranje školske prehrane te primjenjuju li školske kuhinje zaista načela zdrave prehrane.

2. ZDRAVA PREHRANA

Prehrana je odnos između hrane i čovjekova zdravlja. Hrana koja dolazi na tržište trebala bi biti, sukladno Zakonu o hrani i prihvaćenim načelima Codexa Alimentarius, odgovarajuće kakvoće i zdravstveno ispravna (Katalinić, 2011: 8).

Danas se naglašava „pravilna prehrana“ što podrazumijeva zastupljenost i iskoristivost svih bitnih hranjivih tvari onoliko koliko treba da bi se održalo duševno i tjelesno zdravlje. Poznavanje temeljnih pravila zdrave prehrane preduvjet je pravilnoga korištenja raspoloživih namirnica (Katalinić, 2011: 8). Zdrava prehrana tijelu osigurava optimalan unos vitamina, tekućine, minerala i kalorija te optimalan omjer masti, ugljikohidrata i proteina. Hrana nije samo jedan od životnih užitaka, ona održava naše zdravlje, smanjuje rizik od nekih bolesti kao što su žučni kamenci, dijabetes, kardiovaskularne bolesti i neke vrste karcinoma, pomaže u reguliranju održavanja tjelesne mase (Sundalić, 2017; Butković, 2017). Kroz uravnoteženu prehranu unosimo različite nutrijente koji održavaju pravilan rad našeg organizma. Zbog toga je važno od najranije dobi djeci pružiti raznoliku i uravnoteženu prehranu te ih informirati o načelima zdrave prehrane kako bi stvorili zdrave navike za budućnost (Sundalić, 2017). Raznolikost, umjerenost i potpunost glavne su stvari zdrave prehrane (Butković, 2017).

U Hrvatskoj prehrambenoj politici, dokumentu koji su izradili Hrvatski zavod za javno zdravstvo i Ministarstvo zdravstva, uz podršku Hrvatske akademije medicinskih znanosti i Nacionalnog vijeća za zdravstvo, nalaze se glavne smjernice za unaprjeđenje prehrane i zdravlja ljudi u našoj zemlji (Katalinić, 2011).

2.1. Osnovne hranjive tvari

Izvor kalorija iz šećera i škroba koji hrane mozak i mišiće su ugljikohidrati. Oni su ujedno i glavni energetske izvor u treningu. Približno 60 % ukupnih dnevnih kalorija treba potjecati od ugljikohidrata iz kruha, voća, povrća i žitarica.

Izvor pohranjene energije koja se oslobađa najviše tijekom aktivnosti su masti. Životinjske masti su zasićene i doprinose srčanim oboljenjima i nekim vrstama raka. Biljne masti su pak nezasićene i manje štetne. One su nam nužne za uspostavljanje prehrambene ravnoteže.

Proteini su važni za obnovu i izgradnju mišića, kose, crvenih krvnih stanica i drugih tkiva te za sintezu hormona. Razgrađuju se na aminokiseline u probavnom sustavu koje se zatim ponovno sintetiziraju u proteine mišića i drugih tkiva. Izvor su kalorija te mogu poslužiti

stvaranju energije kada tijelo nema dovoljno ugljikohidrata. Od proteina treba potjecati oko 15 % kalorija.

Vitamini nisu izvor energije, već kemijski spojevi koje tijelo ne proizvodi samo, nego ih se uzima putem hrane. Određeni vitamini osobito su dobri za povećanje brzine rada mozga.

Elementi koji se dobivaju iz hrane su minerali. Oni na različite načine pomažu regulaciji tjelesnih procesa i izgradnji tjelesnih struktura, ali ni oni nemaju energetska vrijednost.

Važna supstanca koja čini 60 do 75 % tjelesne težine je voda. Ona prenosi hranjive tvari i otpadne produkte iz stanica, stabilizira tjelesnu temperaturu te je važna za tjelesne funkcije, ali nema energetska vrijednost. Potreba za vodom ovisi o ravnoteži između unosa i gubitka tekućine te varira ovisno o tjelesnoj aktivnosti, prehrani, vlažnosti zraka i temperaturi okoliša. Uzimanjem dovoljne količine vode sprječavamo stanja blage dehidracije koja mogu nepovoljno utjecati na mentalne i tjelesne mogućnosti (Butković, 2017).

Preporučuje se da u svakodnevnoj prehrani budu zastupljene namirnice iz svih skupina hranjivih tvari, ali u primjerenom količini (Katalinić, 2011).

2.2. Preporučene dnevne količine nutrijenata

Pravilna prehrana podrazumijeva uravnotežen unos energije i hranjivih tvari koje se dijele u skupinu makronutrijenata i mikronutrijenata. Makronutrijenti osiguravaju dostatan unos energije, ali i tvari koje su neophodne za izgradnju, funkcioniranje i obnavljanje organizma. Mikronutrijenti su različiti spojevi koji su također neophodni za izgradnju i funkcioniranje organizma, ali se, za razliku od makronutrijenata, u tijelo unose u vrlo malim količinama te ne predstavljaju izvor energije. (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013.) Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb. str. 19.)

Ugljikohidrati, vlakna, masti, šećeri i proteini osnovne su skupine makronutrijenata. Dok vitamini i minerali čine skupinu mikronutrijenata. Vitamini i minerali imaju važnu ulogu u svakodnevnom rastu i razvoju, funkcioniranju i obnavljanju organizma. Iako su to kemijski vrlo različiti spojevi, zajedničko im je da ih tijelo čovjeka ne može stvarati ili ih pak stvara u nedovoljnim količinama. Zato se moraju unositi u tijelo prehranom (Sundalić, 2017).

Preporučene dnevne količine važnih nutrijenata mjera su održavanja adekvatnog unosa tvari koje pomažu održavanju zdravlja (Butković, 2017).

Tablicom 1. prikazano je koliko često se preporuča konzumirati hranu iz pojedinih kategorija prilikom planiranja dnevnih i tjednih jelovnika.

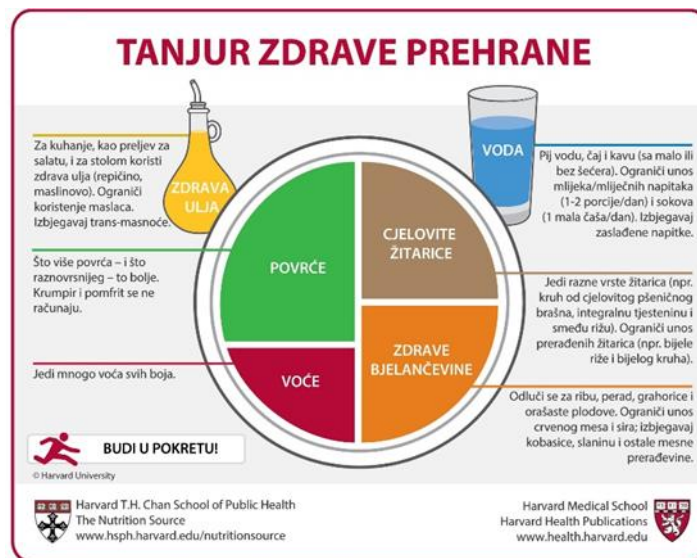
Tablica 1. Preporučena učestalost kategorija hrane

KATEGORIJA HRANE	UČESTALOST PREUZIMANJA
Mlijeko i mliječni proizvodi	Svaki dan
Meso, perad, jaja, mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke	Svaki dan, a od toga meso do 5x na tjedan
Riba	Najmanje 1-2x na tjedan
Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir	Svaki dan
Voće	Svaki dan
Povrće	Svaki dan
Hrana s visokim udjelom masti, šećera i soli	Do 2 puta mjesečno
Voda	Svaki dan

Izvor: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013.

3. ZDRAVI TANJUR ZA DJECU

My Plate odnosno *Tanjur zdrave prehrane* zamijenio je piramidu zdrave prehrane 2011. godine. Sastavila ga je grupa stručnjaka nutricionista iz Škole javnog zdravstva Harvardskog sveučilišta i urednika zdravstvenih publikacija pri Harvardu. Tanjur služi kao vodič za pripremu zdravih i uravnoteženih obroka. Naglasak je stavljen na konzumaciju namirnica iz određenih skupina hrane. Polovicu tanjura trebalo bi zauzimati voće i povrće, više od četvrtine tanjura žitarice, a ostatak tanjura proteini. Vizualnom prikazu *My Plate-a* pripada i šalica koja predstavlja skupinu mliječnih proizvoda.¹



Slika 1. Tanjur zdrave prehrane

(Pribavljeno 4.6.2019. sa <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/croatian/>)

My Plate ima svoju službenu stranicu na kojoj možemo pronaći i koje sve namirnice pripadaju određenoj kategoriji hrane. Većina naših obroka trebala bi se sastojati od voća i povrća. Odnosno, raznoliko voće i povrće treba sačinjavati $\frac{1}{2}$ ukupnog dnevnog unosa hrane. S tim da se krumpir ne ubraja u povrće zbog njegovog negativnog djelovanja na razinu šećera u krvi, a voće bi se trebalo konzumirati i za doručak. Nadalje, preporuča se unos cjelovitih žitarica ($\frac{1}{4}$ ukupnog dnevnog unosa hrane) poput integralne pšenice, ječma, quinoe, zobi te smeđe riže. Proteini poput ribe, piletine, grahorice i orašastih plodova također trebaju

sačinjavati $\frac{1}{4}$ ukupnog dnevnog unosa hrane, a unos crvenog mesa treba ograničiti. Mesne prerađevine treba pak u potpunosti izbjegavati.¹

U kategoriju voća pripada svo voće koje može biti svježe, konzervirano, smrznuto ili sušeno te sokovi od 100 % voća. Preporučeni dnevni unos voća prikazan je tablicom te ovisi o dobu, spolu i razini tjelesne aktivnosti. Dječaci i djevojčice mlađe školske dobi trebali bi dnevno konzumirati 1 $\frac{1}{2}$ šalicu voća.¹

Na temelju hranjivih sastojaka koje povrće sadrži, podijeljeno je u pet skupina: tamnozeleno, crveno i narančasto, škrobno povrće, grah i grašak te ostalo povrće. Preporuča se konzumirati što više raznolikoga povrća, a količina povrća koju djeca trebaju jesti također ovisi o dobi, spolu te razini tjelesne aktivnosti. Nije potrebno svakodnevno jesti povrće iz svake skupine, a preporučeni tjedni iznosi iz svake skupine povrća prikazani su također tablicama.¹

Tablica 2. Tjedni unos povrća po skupinama

	Tamnozeleno Povrće	Crveno i narančasto povrće	Grah i grašak	Škrobno povrće	Ostalo povrće
Dječaci	1 $\frac{1}{2}$ šalice	5 $\frac{1}{2}$ šalice	1 $\frac{1}{2}$ šalice	5 šalice	4 šalice
Djevojčice	1 $\frac{1}{2}$ šalice	4 šalice	1 šalice	4 šalice	3 $\frac{1}{2}$ šalice

Izvor: My Plate. Pribavljeno 4.6.2019. sa <https://www.choosemyplate.gov/>

Svaka hrana od pšenice, riže, zobi, kukuruznog brašna ili ječma je žitarica. Pravi primjeri žitarica su kruh, tjestenina, zobena kaša, tortilje, krupice te razne žitarice za doručak. Žitarice su podijeljene u dvije skupine, cjelovite žitarice i prerađene žitarice. Cjelovite žitarice (pšenično brašno, zobena kaša, cijelo kukuruzno brašno, smeđa riža) sadrže cijelo zrno te su vrlo zdrave i hranjive pa ih se preporučuje jesti što više. Prerađene žitarice (bijelo brašno, kukuruzno brašno, bijeli kruh, bijela riža) imaju duži vijek trajanja, ali su iz njih uklonjena dijetalna vlakna, željezo i vitamin B, stoga nemaju toliku hranjivu vrijednost. Zato je dobro konzumirati ih u manjim količinama. Jedna kriška kruha, jedna šalice gotovih žitarica ili $\frac{1}{2}$ šalice kuhane riže, tjestenine ili žitarice mogu se smatrati ekvivalentom od jednog grama grupe žitarica. Prema tome smatra se kako bi djevojčice trebale dnevno konzumirati 5 takvih ekvivalenata, a dječaci 6.¹

Crveno meso, bijelo meso, morski plodovi, jela od soje, jaja, orašasti plodovi te grah/grašak smatraju se proteinima. Odabirom različitih proteinskih namirnica poboljšat ćemo unos hranjivih tvari.¹

Mliječne proizvode dijelimo na mlijeko, sir, mliječne preradevine, jogurte te izvore kalcija, tj. bademovo, kokosovo, sojino i rižino mlijeko. ¹

Dakle, svakodnevno moramo konzumirati hranu iz različitih kategorija pazeći na omjere, izbjegavati zaslađene napitke, ograničiti unos mlijeka i mliječnih proizvoda na jednu porciju dnevno, piti puno vode, koristiti zdrava biljna ulja (maslinovo, repičino, sojino, kukuruzno, suncokretovo, kikirikijevo i sl) te ne smijemo zaboraviti kako je i fizička aktivnost vrlo važna.

¹ *My Plate*. Pribavljeno 4.6.2019. sa <https://www.choosemyplate.gov/>

4. PREHRANA ŠKOLSKE DJECE

Ministar zdravlja propisuje normative za prehranu učenika osnovnih škola. Osnivači školskih ustanova dužni su organizirati prehranu učenika za vrijeme njihovog boravka u školi u skladu s određenim normativima. *Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi* i *Državni pedagoški standard osnovnoškolskog sustava odgoja i obrazovanja* dva su temeljna dokumenta koja su zakonska podloga za ustroj i funkcioniranje sustava školske prehrane. Nacionalne prehrambene smjernice sastavni su dio Normativa za prehranu učenika u osnovnoj školi koji propisuje preporučene vrste hrane i jela, optimalni unos energije i hranjivih tvari te obroka i raspodjelu preporučenog unosa energije po obrocima (Butković, 2017). Sustav školske prehrane složeni je sustav koji obuhvaća nekoliko elemenata: kvalitativno - nutritivni, ekonomsko - financijski, higijensko - sanitarni, komunikacijski, administrativno - upravljački i intervencijsko – javnozdravstveni sustav (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

Škole u Hrvatskoj imaju različite mogućnosti i iskustva s provedbom prehrane. Zbog toga u praksi postoje velike razlike u planiranju i organizaciji prehrane. Nedostatak je što nema sustavnog i kontinuiranog nadzora nad kvalitetom prehrane. Analizu mikrobiološke ispravnosti hrane sanitarna inspekcija provodi jednom do četiri puta godišnje, a analiza obroka na energetsko - nutritivni sastav se u pravilu ne radi. Manji dio škola provodi ankete kako bi utvrdili zadovoljstvo učenika školskom prehranom. Školska užina koja bi trebala biti kvalitetna, ako nije djeci primamljiva, vrlo je vjerojatno kako će djeca posegnuti za nezdravom hranom. Prema tome nije preporučljivo automatski s grickalicama, slatkišima i slatkim pićima smjestiti u prostor škole (Butković, 2017).

Osnovni cilj dobre politike školske prehrane je pokušati postići najbolju moguću usklađenost svih različitih elemenata sustava, ostvarujući plodno tlo za približavanje i usklađivanje intersektorskih politika koje etički i transparentno pomiruju ekonomsku logiku s onom javnozdravstvenom čiji je prioritet očuvanje i unaprjeđenje zdravlja (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013.) Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb, str 15.).

Glavni ciljevi školske prehrane su: promocija pravilnih prehrambenih navika, sigurnost i usklađenost s propisima, prikladnost obroka u odnosu na potrebe, poštivanje vremena i načina usluga, udobnosti i dostupnosti, razuman odnos između kvalitete i cijene te zadovoljstvo korisnika (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

Osnivači škola odgovorni su za: odabir vrste usluga koje će škola osigurati, planiranje ulaganja i potrebnih resursa, izradu ugovora za sve vrste planiranih usluga, provođenje cjelovite kontrole ugovorene usluge, nadzor nesmetanog funkcioniranja školske kuhinje, pri čemu kontrola obuhvaća kvalitetu hrane i obroka, poštivanje porcija, organizaciju i rad službe te prihvaćanje obroka (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

Škola pri izboru potencijalnog davatelja usluga posebnu pažnju na natječaju treba posvetiti: obavljanju usluga u skladu s važećim zakonskim propisima i ugovornim obvezama, asortimanu ponude obroka prema logici sustava kvalitete, obuci osoblja zaposlenog u školskoj kuhinji (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

Preporuča se ustrojiti Odbor za školsku prehranu. Odbor čine voditelj školske prehrane, predstavnik vodstva škole, kuhar, nadležni liječnik školske medicine, učitelj tjelesne i zdravstvene kulture, predstavnik učitelja, predstavnik roditelja te predstavnik učenika. Uloga Odbora je sudjelovanje na razini škole u organizaciji prehrane u skladu s važećim zakonodavstvom, prehrambenim standardima i načelima zdrave prehrane. Aktivnosti Odbora za školsku prehranu uključuju: povezivanje korisnika, osnivača osnovnih škola i javnozdravstvenih stručnjaka, poticanje mehanizma kontrole učinkovitosti provođenja preporuka i praćenje kvalitete prehrane te utjecanje na njeno poboljšanje, sudjelovanje u poboljšanju znanja školskog stručnog kadra o pravilnoj prehrani i pravcima u razvoju prehrane, uključivanje u različite projekte o obrazovanju o pravilnoj prehrani, usklađivanje interesa unutar Odbora prema načelima zdrave i pravilne prehrane (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

4.1. Prehrambene navike kod djece

Pravilna prehrana zadovoljava potrebe organizma za energijom i potrebnom količinom prehrambenih i zaštitnih tvari koje su neophodne za održavanje fizioloških funkcija organizma i zdravlja. Hranom se osigurava unos tvari nužnih za izgradnju tkiva (proteini, željezo, kalcij), energija za metabolizam i tjelesnu aktivnost (masti i ugljikohidrati) te nutrijenti potrebni za fiziološke funkcije organizma (vitamini i minerali) (Osmanović, 2017: 16).

Socio - ekonomske prilike današnjega vremena utječu na kupovnu moć obitelji te dostupnost određenih namirnica. Samim time pridonosi se lošim prehrambenim navikama školske djece. Za vrijeme polaska u školu djeca imaju vlastitu mogućnost odabira i potrošnje namirnica.

Tako njihova prehrana više nije u potpunosti pod kontrolom roditelja. Najmanje jedan obrok dnevno ili čak nekoliko međuobroka djeca pojedu bez nadzora. Zbog brzog načina života, sve veće zaposlenosti roditelja i nedostatka vremena, djeca sve češće konzumiraju hranu izvan doma. Jede se hrana koja je po prehrambenom sastavu bogata energijom, ali ne sadrži dovoljnu količinu minerala, zaštitnih tvari i vitamina. Prehrana djece treba biti raznolika, a obroci se ne smiju preskakati. Zajuttrak (1 - 2 sata nakon buđenja) ima veliku važnost u kontroli tjelesne mase te je najvažniji obrok. Obrok bogat ugljikohidratima (npr. integralne žitarice s mlijekom ili jogurtom, voće ili svježe iscijeđeni voćni sok) najbolja je ulaznica u novi dan. Djeca koja konzumiraju zajuttrak kreativnija su te postižu bolje rezultate u školi i sportu. Ni večera ni ručak se ne bi trebali preskakati, a u međuobrocima djeca bi trebala jesti voće ili jogurt. S obzirom da mlijeko i mliječni proizvodi sadrže kalcij koji je neophodan za rast, vrlo je važna dovoljna količina mlijeka i mliječnih proizvoda. Djeci treba dati manje masnu hranu, umjereno posoljenu te što rjeđe slastice i zašećerene napitke (Osmanović, 2017).

Svakom čovjeku hrana je dostupna u obliku pojedinih namirnica. Namirnice se dijele u šest skupina na osnovi zastupljenosti pojedinih hranjivih tvari: meso, riba, jaja; mlijeko i mliječni proizvodi; voće i povrće; masnoće i slatkiši; žitarice i pića. Meso, riba i jaja sadrže proteine koji su nužni za rast i oporavak. Također, meso je uz drugu hranu bogatu proteinima bogat izvor željeza, selena, vitamina B i cinka. Posebnu važnost daje se ribi koju se preporuča konzumirati barem dva puta tjedno, a prednost se daje ribi bogatoj omega – 3 masnim kiselinama, kao što su losos, srdele i pastrve (Osmanović, 2017).

U razvoju odnosa djeteta prema hrani važne su sljedeće činjenice:

- a) djeci je potreban učestaliji i količinski manji unos hrane
- b) djeca imaju potrebu za obrocima u isto doba dana
- c) kod djece apetit često varira
- d) za djecu hrana ima veće značenje i često ju povezuju s nekim osjećajima , npr. slatkiši se povezuju s nagradom (Osmanović, 2017: 17).

Dnevne energetske potrebe ovise o razini osnovnih fizioloških potreba, tjelesnoj aktivnosti i drugim vanjskim čimbenicima. Tijekom rasta i razvoja potrebno je voditi brigu o potrebama za energijom i hranjivim tvarima jer ako prehranom dugoročno

unosimo premalo ili previše energije i hranjivih tvari, zdravlje djece može biti ugroženo (Osmanović, 2017).

4.2. Školski obroci

Pravilna prehrana djece sastoji se od tri glavna obroka (zajuttrak, ručak i večera) te dva međuobroka (doručak, užina). Prehrana škole treba se prilagoditi tako da budu osigurani pojedinačno svi obroci s obzirom na redoviti raspored nastave, aktivnosti i produženi boravak. Ne savjetuje se spajanje obroka, a između pojedinih obroka potrebno je osigurati najmanje 2 sata razmaka. Potrebno je uskladiti ustaljeno vrijeme za jelo. Na užinu treba osigurati najmanje 15 min, a za ručak najmanje 30 minuta. Doručak se savjetuje nakon 2. školskog sata kako bi djeca imala zdravu naviku uzimanja prvog jutarnjeg obroka prije škole. Sat tjelesne i zdravstvene kulture ne bi se trebao održavati dva sata nakon glavnog obroka, a pogotovo ne unutar prvog sata poslije glavnog obroka. Preporuča se da škole osiguraju vlastite obroke kroz uspostavu centralne ili sporedne kuhinje u skladu sa svojim mogućnostima (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

Najvažniji obrok je zajuttrak te ključni čimbenik u kontroli tjelesne težine. Kruh i žitarice trebali bi biti glavni sastojci doručka i večere. Za doručak je najbolje popiti toplo mlijeko ili kakao, a za večeru čaj jer hladni napitci na prazan želudac nisu preporučljivi. Sirova hrana u obliku voća i povrća trebala bi biti zastupljena do pet puta tijekom dana. Umjesto slastica za samostalni međuobrok može se jesti i voće. Ručak bi trebao biti svjež, toplo kuhani obrok, što kvalitetniji kako ne bi opterećivao probavni sustav. Međuobroci su važni jer povećavaju radnu sposobnost, a trebali bi se sastojati od svježeg voća koje osigurava prirodni vitamin C za jačanje imunološkog sustava. Ne bi se trebalo preskakati međuobroke jer nastaje prevelik razmak između glavnih obroka, a glavni obroci tada ispadaju preobilni te se teže probavljaju (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

Tablica 3. Preporučene vrste hrane i jela po obrocima u školi

OBROK	% DNEVNIH POTREBA	PREPORUČENE VRSTE HRANE I JELA ZA POJEDINE OBROKE
Zajutrak	20 %	Mlijeko ili mliječni proizvodi, mliječni napitci svježe pripremljeni, žitne pahuljice ili kruh od cjelovitog zrna, orašasti plodovi i sjemenke, sir, maslac, meki margarinski namazi,
Doručak	15 %	marmelada, med, mliječni namazi, svježe pripremljeni namazi od mahunarki, ribe ili povrća, mesni naresci, jaja, sezonsko voće i povrće, prirodni voćni sok.
Ručak	35 %	Juhe, kuhano povrće ili miješana variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žitarica, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće.
Užina	10 %	Mlijeko, jogurt i drugi fermentirani mliječni proizvodi, mlijeko sa žitnim pahuljicama, pekarski proizvodi iz cijelog zrna, tijesto i proizvodi od tijesta iz cijelog zrna: biskvitna tijesta i okruglice s voćem ili sirom, štrukle, savijače, pite i sl., voće, voćni sok bez dodanog šećera.

Izvor: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013.

4.2.1. Važnost doručka

Doručak je obrok koji tijelu daje energiju te osigurava sitost u cijelom danu. Izbjegavanje doručka jedna je od najvećih pogrešaka koja se može činiti u prehrani. Dobar doručak uključuje mlijeko ili mliječne proizvode (dobar izvor proteina i kalcija), integralna peciva ili pahuljice (izvor složenih ugljikohidrata), voće ili voćni sok (izvor prehrambenih vlakana te nekih vitamina i minerala). Kod djece koja preskaču doručak veća je vjerojatnost pada koncentracije tijekom jutarnjih sati te im je učenje neučinkovito. Prema rezultatima istraživanja (utjecaj doručka na mentalne sposobnosti djece), koja su objavljena u prilogu časopisa American Journal of Clinical Nutrition, djeca koja ne doručkuju redovito slabije funkcioniraju tijekom jutra i imaju manje uspjeha u rješavanju problema. Doručak se najčešće preskače zbog nedostatka vremena ili teka. No, to se može promijeniti planiranjem ili pripremom obroka večer ranije, nošenjem praktične hrane sa sobom i naknadnom konzumacijom, brzim doručkom ili ranijim buđenjem. Nedostatak teka najčešće je povezan s obilnom ili kasnom večerom prethodni dan (Butković, 2017).

Propustimo li doručak postoje znatno veći izgledi da će nas napasti neutaživa glad tijekom dana. Tako ćemo biti natjerani zgrabiti prvu hranu koja nam se nađe u blizini.²

Djeca koja redovito konzumiraju doručak dnevno unose više vitamina B i D te željeza. Škotski istraživači tvrde kako konzumiranje doručka bogatog kompleksnim ugljikohidratima osigurava mozgu adekvatne količine lako iskoristive glukoze te povoljno djeluje na kratkoročno pamćenje. Nadalje, djeca koja konzumiraju doručak bogat kompleksnim ugljikohidratima, za ručak konzumiraju znatno manje količine hrane. Takav doručak može imati ulogu u kontroli tjelesne mase i prevenciji pretilosti.²

4.3. Međuobroci

Grickanje može biti dobro jedino ako pravilno odaberemo hranu. Pravilno odabrani međuobroci uključuju mnoge hranjive tvari te pomažu utažiti glad i želju za slatkim. Najbolje bi bilo za međuobroke konzumirati voće, orašaste plodove, sjemenke, jogurt integralne krekeri i sl (Butković, 2017).

4.3.1. Grickalice

Grickalice su svoj djeci ukusne, ali one se tretiraju samo kao zabavna i nezdrava hrana. Ipak neophodne su za zdrav život, ako govorimo o „zdravim“ grickalicama, a ne o prerađenim grickalicama iz vrećica poput čipsa, flipseva, keksa s puno soli i šećera te drugih aditiva. Dakle, grickalica može biti zdrava. One grickalice koje nudimo djeci trebaju biti bogate nutrijentima s dobrim okusom, cjelovite namirnice poput svježeg voća i povrća. Ne bi bilo loše kada bismo djeci voće i povrće narezali i poslužili na njima zabavan način (oblik lica koji se smije i sl.). Zdrave grickalice koje se mogu ponuditi djetetu su kriška jabuke, kruške, sjemenke, orašasti plodovi i sušeno voće bez šećera. Roditelji su ti koji bi trebali biti primjer djetetu. Ako dijete vidi kako roditelj svakodnevno jede nezdrave namirnice, ono će misliti da je to nešto dobro i zdravo. Naravno ne treba se dijete odreći svojih omiljenih grickalica u potpunosti ako jede zdrave grickalice, samo ne treba pretjerivati u njihovom konzumiranju. Roditelj je taj koji će svojim primjerom ukazati djetetu kako i zdrave grickalice mogu biti ukusne (Farkaš, 2014).

² *Pliva zdravlje*. Pribavljeno 5.6.2019. sa <http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/6641/Dorucak-obrok-koji-ne-smijete-propustiti.html>

5. PLANIRANJE ŠKOLSKE PREHRANE

Pri planiranju školske prehrane treba voditi brigu o čimbenicima koji utječu na prehranu: društveni okoliš, financijsko stanje, uživanje u namirnici, raspoložive namirnice, biološko blagostanje (bolest), fizička aktivnost (uredski posao, sportaš, učenik), životna dob.³

Pravilna prehrana mora zadovoljavati nekoliko temeljnih postavki:

- a) sadržavati dovoljne količine energije, svih potrebnih prehrambenih i zaštitnih tvari u skladu s prehrambenim potrebama pojedinca ili populacijske skupine
- b) osigurati uravnotežen odnos krutih i tekućih namirnica koje su lako probavljive
- c) osigurati osjećaj sitosti i zadovoljstva nakon uzimanja obroka.³

Sastavljanje plana o vrsti namirnica i obroka za jedan ili više dana prema energetske i prehrambenim potrebama djeteta, primjenjujući prehrambene standarde, podrazumijeva planiranje prehrane. Prehrambeni standardi predstavljaju preporučeni dnevni unos energije, hranjivih i zaštitnih tvari koje su neophodne za održavanje fizioloških funkcija organizma i zdravlje pojedinca.³

Školska djeca brzo rastu te im je potrebna velika količina energije i hranjivih tvari. Stoga je od izrazite važnosti da uzimaju dovoljne količine željeza, kalcija, proteina, vitamina A, C i D te ostalih vitamina i minerala.³

³ Prehrana školske djece. Pribavljeno 3.6.2019. sa <https://hcjz.hr/index.php/hcjz/article/viewFile/140/131>

Tablica 4. Preporučeni unos energije i broj obroka za učenike s obzirom na duljinu boravka u školi

VRSTA OBROKA	VRIJEME OBROKA	UDJEL I KOLIČINA ENERGIJE PO OBROCIMA				
		% Energije	7 – 9 1 855 kcal/dan 7761 kJ/dan		10 – 13 2 033 kcal/dan 8506 kJ/dan	
			kcal	kJ		kcal
Zajutrak	7:15 – 7:45	20	371	1552	407	1703
			334 – 408	1397 – 1707	366 – 448	1531 – 1874
Doručak	9:30 – 9:45	15	278	1163	305	1276
			250 - 306	1046 – 1280	275 – 336	1151 – 1406
Ručak	12:00 – 13:30	35	649	2715	712	2979
			584 – 714	2443 – 2987	641 – 783	2682 – 3276
Užina	15:00 – 15:15	10	186	778	203	849
			167 – 205	699 – 858	183 – 223	766 – 933
Večera	18:00 – 19:00	20	371	1552	407	1703
			334 - 408	1397 - 1707	366 - 448	1531 - 1874

Izvor: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013.

Za osjećaj sitosti, bitno je koliko dugo se namirnica zadržava u želucu. Ako se zadržava kratko, brzo se javlja osjećaj gladi, kontrakcije gladi. Namirnice bogate ugljikohidratima imaju malu zasitnu moć, tj. nakon obroka bogatog ugljikohidratima (tijesto) brzo se javlja osjećaj gladi. Mlijeko, jaja, sir i mahunarke zbog visokog sadržaja proteina dugo se zadržavaju u želucu i pružaju osjećaj sitosti. Zasitna moć tih namirnica je vrlo velika. Masti i ulja imaju dva suprotna djelovanja. Osjećaj sitosti izazivaju usporavanjem potiskivanja hrane iz želuca. Istovremeno, negativno djeluju na sekreciju što smanjuje osjećaj sitosti. Iskoristivost neke namirnice ovisi o hranjivim sastojcima koje sadrži, ali i o načinu pripreme, kao i o stanju organizma. Zdrav organizam pri normalnoj prehrani iskoristi 95 % masti, 97 % ugljikohidrata, 92 % proteina, a tiamina 75 % (Sundalić, 2017: 13).

Pri sastavljanju obroka prvo moramo odrediti energetska vrijednost koju planirani obrok mora pružiti. Energetska vrijednost i kakvoća obroka najlakše se postiže kada je svaka skupina namirnica svakodnevno zastupljena bar s jednom namirnicom. Unutar pojedine skupine namirnice se mogu međusobno zamijeniti, a da se bitno ne smanjuje energetska vrijednost i kakvoća prehrane. O dobi i aktivnosti osobe ili populacije ovisi koliko pojedina skupina namirnica treba osigurati energije u dnevnim energetskim potrebama. Češće unošenje hrane pozitivno se odražava na zdravlje i radnu sposobnost. Broj i veličinu obroka potrebno je

prilagoditi funkcionalnoj sposobnosti organizma za probavu i energetskej potrošnji tijekom dana (Sundalić, 2017).

Prehrana djece važna je za stvaranje zdravih navika u prehrani, a prehrana djece u školi predstavlja važan dio njihove svakodnevice.

5.1. Izrada jelovnika

Osnova za izračun normativa u obrocima hrane je preporučeni dnevni energetskej unos hrane za djecu i mlade, odvojeno po pojedinim dobnim skupinama. Jelovnici sadrže preporučene količine hranjivih tvari po pojedinim dobnim skupinama djece i mladih te preporučene količine vitamina i minerala (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

Za zajuttrak ili doručak trebalo bi koristiti kruh od crnog pšeničnog, raženog ili zobnog brašna kojem valja mijenjati oblik: kiflice ili rezani kruh, žemlje. Miješani kukuruzni kruh treba izbjegavati jer sadrži veliku količinu bijelog brašna (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

Potrebno je svakodnevno konzumirati mlijeko i mliječne proizvode.

Postoji li mogućnost, trebalo bi poslužiti svježe pripremljene namaze od povrća, ribe (tuna ili sardina) ili mahunarki (slanutkov namaz, grah namaz i sl.). Mješavina žitarica za doručak i zajuttrak u jelovnicima je sastavljena od nezaslađenih žitnih pahuljica, orašastih plodova, sjemenki i suhog voća. Navedeni sastojci u žitaricama mogu se mijenjati (ječmene, zobene, pšenične i ražene pahuljice), kombinacije suhog voća (marelice, grožđice, šljive, smokve), orašastih plodova (bademi, lješnjaci, orasi) i sjemenki (bundeve, sezama, lana, suncokreta). U mješavinu žitarica može se dodati još suhog voća (grožđice su najslađe) radi jačeg slatkog okusa te malo meda ako djeca odbijaju jesti jer im nije dovoljno slatko. Postupno s prilagodbom djece na manje sladak okus smanjivati stupanj zaslađivanja (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

Sredinom jutra poželjno je poslužiti obrok s kalorijskim unosom koji odgovara 15 % ukupnog dnevnog energetskeg unosa prema dobnim skupinama (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

Ručak se tijekom pet obroka u tjednu sastoji od žitarica u kombinaciji s povrćem i mahunarkama, tj. bijelim mesom, jajima, sirevima ili ribom, pripremljen prema dobnim skupinama učenika. Kako bi se omogućio široki raspon okusa i praktično iskustvo onoga što

djeca uče o pravilnoj prehrani unutar školskog kurikulumu preporuča se u pripremi obroka korištenje raznovrsnih receptura i lokalne tradicije (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

Kod planiranja školske prehrane postoje vrste hrane i jela iz pojedinih kategorija hrane koje se posebno preporučuju, a prikazane su tablicom 5.

Tablica 5. Preporučene vrste hrane i jela u planiranju dnevnih i tjednih jelovnika za učenike

	KATEGORIJA HRANE	PREPORUČENE VRSTE HRANE
1.	Mlijeko i mliječni proizvodi	
	Mlijeko i fermentirani mliječni napitci	Mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi, ne manje od 2,5 % m. m. Izbjegavati zaslađene mliječne napitke.
	Sir	Sve vrste svježeg sira, namaza od svježeg sira, mliječnih namaza, te polutvrdih sireva.
2.	Meso, mesne preradevine, riba, jaja	
	Meso	Češće meso peradi (puretina, piletina) i kunića, te teletina i janjetina, a rjeđe crveno meso (preporuka: nemasna svinjetina i junetina).
	Mesne preradevine	Naresci kod kojih je vidljiva struktura mesa (narezak od purećih ili pilećih prsa, šunka, kare i sl.).
	Riba	Filetirana riba bez kosti, te papaline, srdele i lignje. Za pripremu riblje paštete može se koristiti riba iz konzerve (sardine, tuna i sl.).
	Jaja	Isključivo kokošja termički dobro obrađena jaja (tvrdo kuhana, jaja u složencima, žličnjaci s jajima i sl.).
3.	Mahunarke i orašasti plodovi	
	Mahunarke	Grah, leća, slanutak, bob, soja i dr. Svježe pripremljeni namazi od mahunarki, variva od mahunarki, guste juhe, složenci, popečci i sl.
	Orašasti plodovi	Orašasti plodovi (orasi, lješnjaci, bademi i sl.), sjemenke (buče, sezama, lana, suncokreta, maka i sl.) kao dodatak hrani.
4.	Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir	

	Žitarice i proizvodi od žitarica	Kruh, pecivo, tjestenina i ostali proizvodi, prednost iz cjelovitih žitarica (npr. ječmena, zobena i prosena kaša, riža, heljda, žitne pahuljice, müsli tj. mješavina žitnih pahuljica, pšenična i kukuruzna krupica i sl.).
	Krumpir	Kao prilog - krumpir kuhani, pečen na malo masnoće, pire ili sastavni dio variva. Izbjegavati krumpir pržen u dubokom ulju.
5.	Voće	
	Voće	Sve vrste svježeg/sezonskog i sušenog voća. Prednost dati svježem voću i svježe iscijeđenim prirodnim voćnim sokovima.
6.	Povrće	
	Povrće	Sve vrste svježeg/sezonskog. U slučaju nedovoljne opskrbe svježim sezonskim povrćem, koristiti duboko smrznuto povrće i toplinski obrađeno povrće.
7.	Mast i hrana s velikim udjelom masti	
	Maslac i margarin	Maslac i mekani margarinski namazi.
	Ulja	Isključivo biljna ulja (npr. maslinovo, suncokretovo, od kukuruznih klica, repičino, bučino).
	Vrhnje	S 12 % mliječne masti.
8.	Kolači, kompoti, marmelade, med, sladoled i ostale slastice	
	Kolači	Kolači pripremljeni u školskoj kuhinji i industrijski gotovi kolači, s manjim količinama šećera i masti, prednost iz cijelog zrna, a bez kreme na osnovi sirovih jaja.
	Kompoti	Kompoti od svježeg voća s malo šećera ili meda. U slučaju loše opskrbe svježim voćem koristiti industrijski kompot, ali razrijeđen vodom (dodati oko 20 % vode), te sokom od svježeg limuna.
	Marmelade, džemovi, med	Prednost dati marmeladama i džemovima s manje šećera, ali bez dodatka umjetnih sladila. Sve vrste meda.
	Puding	Pripremati mliječne pudinge, a prednost dati pudinzima pripremljenim s manjim dodatkom šećera. Pudinzi se mogu pripremati s dodatkom svježeg i suhog voća, orašastih plodova i sjemenki.
	Sladoled	Mliječni sladoled.
9.	Začini	
	Sol	Jodirana kuhinjska sol, začinska sol.
	Ocat	Jabučni ili vinski ocat, te sok od limuna.

	Začinsko bilje	Peršin, celer, vlasac, bosiljak, origano, mažuran, komorač, kim, ružmarin, lovor list, cimet i sl.
10.	Voda i napitci na osnovi vode	
	Voda	Pitka negazirana voda po želji.
	Čaj	Svježe kuhani biljni čaj (npr. od šipka, kamilice, metvice) ili voćni čaj uz dodatak soka od limuna, kao topli ili hladni napitak. Za zaslađivanje prednost dati medu, a dodani šećer koristiti u minimalnim količinama.

Izvor: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013.

Preporuča se tijekom tjedna izmijeniti barem tri različite vrste sezonskog voća te koristiti kompote s manje šećera. Nadalje, preporuča se koristiti hladno prešano maslinovo ulje i ostala biljna ulja za začinjavanje jela masnoćom, a maslac samo povremeno. Izbjegavati slastice s puno skrivenih masti (klasično pržene krafne i proizvodi od lisnatog tijesta), a jesti slastice od integralnog brašna, štrukle, voćne savijače te voćno - žitne kocke. Umjesto rafiniranog bijelog šećera koristiti med, ječmeni slad ili sušeno voće kako bismo zasladili slastice (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

Kolače, palačinke, tijesta raditi od brašna viših tipova (min. tip T-850) te dodavati u određenom omjeru integralno brašno. Kolači u jelovnicima napravljeni su s minimalnom količinom šećera ili bez šećera, zaslađeni su suhim voćem ili medom. Uvijek koristiti jodiranu sol i vrlo umjereno. Strogo paziti na količinu dodane soli te jednako kao i sa šećerima nastojati smanjivati količinu soli u obrocima, a umjesto soli kao začim dodavati različito začinsko bilje, posebno našeg podneblja (origano, bosiljak, vlasac, češnjak, mažuran, ružmarin, timijan i sl.). Pripremati raznovrsne salate koje su primamljive na izgled: kombinirati vrste prema različitim bojama. Jelovnike uvijek prilagoditi sezoni. Za piće uvijek ponuditi vodu ili nezaslađeni čaj. Napitke poput čaja i kakao napitka čim manje zaslađivati te radije dodavati med umjesto šećera. Prilikom odabira meda potrebno je paziti na njegovu kvalitetu i izvornost. Hrana se može pripremati različitim postupcima mehaničke i toplinske obrade pri čemu je izuzetno važno pokušati, što je moguće više, očuvati vrijedne sastojke tj. ne uništiti ih pripremom. Povrće i voće primjer je hrane koja pretjeranom termičkom obradom gubi vitamine i hranjive tvari. Stoga se prednost daje sirovoj i svježoj hrani ukoliko se ona takva može konzumirati (npr. svježe voće ili povrće u obliku salata). S druge pak strane, jaja moraju biti termički obrađena i nikako se ne preporučuju nekuhane kreme na bazi jaja. Za hranu koja se termički obrađuje, preporuča se priprema hrane kuhanjem, pirjanjem i pečenjem u pećnici bez dodatka masti ili s dodatkom umjerene količine (najbolje biljna ulja). U slučaju

terenske nastave treba predvidjeti „*lunch paket*“ koji se priprema istog dana, a sadrži sve što je potrebno za obrok. U školskoj kuhinji treba se predvidjeti i zamjenska hrana i jela za djecu koja iz određenih medicinskih razloga zahtijevaju drugačiju prehranu. Ove posebne jelovnike trebaju osmisлити nutricionisti u suradnji s liječnicima kako bi se održala potrebna nutritivna i edukativna vrijednost školskih jelovnika (Sundalić, 2017:16).

Nadalje, u školskoj prehrani postoji hrana i koju je poželjno izbjegavati pa je u svakodnevni jelovnik treba uvrstiti samo povremeno (do dva puta mjesečno) i u malim količinama.

Tablica 6. Hrana koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati

KATEGORIJA HRANE	OBJAŠNENJE
Pekarski i slastičarski proizvodi, industrijski deserti	U pravilu sadrže veliki udjel masti i šećera, radi čega je preporučljivo da se u slučaju njihovog uključivanja u jelovnik koriste samo takvi proizvodi koji sadrže manje šećera i masti i koji su izrađeni na podlozi mlijeka (jogurta), iz cijelog zrna, s dodanim voćem, sjemenkama, orašastim plodovima itd., čime je bitno povećana njihova nutritivna gustoća.
Gazirana ili negazirana slatka pića	Proizvedeni na temelju umjetnih bojila i voćnih aroma, te dodanog šećera ili umjetnih sladila. Savjetujemo potpuno izbjegavanje pića koja sadrže kofein.
Mesni, krem/čokoladni namazi, tvrdi margarin	Sadrže veliki udjel masti i/ili neželjenih trans masnih kiselina, radi čega ne preporučamo njihovu uporabu. Primjerenija je umjerena uporaba mliječnih namaza, namaza na osnovi grahorica, mliječnih margarina ili kiselog vrhnja.
Hrana s velikim udjelom masti i hrana koja sadrži pretežno zasićene i trans masne kiseline	Priprema jela s upotrebom masti povećava udjel masti u cjelodnevnoj prehrani, radi čega preporučamo umjerenu uporabu masti. Životinjske masti u većoj mjeri zamijeniti kvalitetnim biljnim uljima. Kod klasičnih prženih jela, ako se stavljaju u jelovnik, paziti na upotrebu svježeg ulja za prženje hrane i na temperaturu ulja tijekom pripreme.
Mesni proizvodi	Proizvode kod kojih je struktura homogena radi mljevenja (pašteta, hrenovke, mesni naresci i sl.).
Instant juhe i jušni koncentрати te slični koncentrirani proizvodi	Visok sadržaj soli i aditiva.

Izvor: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013.

6. UTJECAJ ŠKOLE NA PREHRANU DJECE

Školsko okruženje prepoznato je kao čimbenik koji doprinosi prehranbenim navikama djece. S obzirom da velik broj djece provodi većinu vremena u školi, škole su prirodno mjesto za promicanje pravilnih prehranbenih navika. Stoga su školski programi idealno mjesto za olakšavanje promjene prehranbenog ponašanja upravo zbog toga što djeca redovito konzumiraju barem jedan obrok i jedan međuobrok u školi svaki dan. Promicanje „zdrave“ prehrane u školi glavni je korak u razvoju cjeloživotnog temelja „zdrave“ prehrane među svom djecom. Idealan alat za integraciju prehrane u dnevne aktivnosti učenja je Nastavni plan i program. Školski obroci i grickalice dostupne u školskim prostorijama pružaju praktične mogućnosti kako bi se djecu izložilo ispravnom odabiru hrane. Edukacija o prehrani u školi je od temeljne važnosti u stvaranju „zdravije“ generacije i promjena u prehranbenom ponašanju djece s obzirom da djeca još uvijek nemaju u potpunosti razvijene pravilne prehranbene navike (Blažanin, 2017).

Školsko okruženje, stavovi osoblja i učenika, kao i ono što djeca uče u razredu imaju veliki utjecaj na njihovo znanje i razumijevanje zdravlja. Ako potičemo djecu da uživaju u „zdravoj“ hrani, puno je veća vjerojatnost pozitivnog utjecaja na prehranbeno ponašanje koje će ostati prihvaćeno tijekom života (Blažanin, 2017:13).

Metoda izlaganja djece određenoj hrani povećava vjerojatnost razvijanja sklonosti za tu hranu. Dostupnost može biti olakšavajući čimbenik; nešto može biti konzumirano samo ako je prisutno, a pogled na lako dostupno voće i povrće može poslužiti kao vanjski okidač na poticaj povećane potrošnje. Često iskustvo s hranom kroz vid, miris i okus presudno je za njezino prihvaćanje od strane djece (Blažanin, 2017:14).

„*Petica - igrom do zdravlja*“ je program koji je 2014. u Hrvatskoj pokrenuo Hrvatski liječnički zbor u suradnji s međunarodnom organizacijom EPODE. Program se pokrenuo zbog zabrinjavajućih statističkih podataka koji iz godine u godinu ukazuju na problem prekomjerne tjelesne mase i pretilosti u djece školske dobi. Cilj programa je prevencija pretilosti u djece mlađe školske dobi. Najnoviji podaci pokazuju kako 33 % dječaka i 20 % djevojčica je pretilo ili ima prekomjernu tjelesnu masu. Zabrinjavajuće su i prehranbene navike djece. Naime, samo 58 % dječaka i 60 % djevojčica doručkuje svakog radnog dana, a 45 % dječaka i 46 % djevojčica konzumira voće najmanje jednom tjedno (Butković, 2017).

U sklopu programa PETICA održavaju se predavanja za učenike i učitelje te provode različite edukacije. Cilj je djecu potaknuti na usvajanje zdravih životnih navika. Od iznimne je važnosti da učitelji i svi zaposlenici školske kuhinje budu odgovarajuće educirani o načelima prehrane, važnosti osjetila u odabiru hrane, važnosti pravilne pripreme i porcioniranja obroka, načinima komunikacije kojima se djeca navode da jedu raznoliku hranu. Učitelji mogu oblikovati stavove djece kroz svoju nastavu (Priroda i društvo i Tjelesna i zdravstvena kultura) poučavajući ih o važnosti pravilne prehrane i redovite tjelesne aktivnosti (Butković, 2017).

Školska politika te državni i lokalni programi mogu utjecati na vrstu i količinu hrane koja se nudi i prodaje učenicima u školi (Blažanin, 2017).

7. UTJECAJ OBITELJI U OBLIKOVANJU ŽIVOTNIH NAVIKA DJECE

Najvažniju ulogu u prehranbenim navikama djece imaju roditelji. Iako svaki roditelj želi najbolje za svoje dijete, mnogi roditelji nisu dovoljno informirani o zdravoj prehrani njihove djece. Djeca roditelja koji se pravilno hrane vjerojatno će i kao odrasli zadržati dobre navike. Poželjno bi bilo osigurati zajedničke obroke, a hranu ne koristiti u svrhu kazne ili nagrade. Dopuštena je svaka hrana, ali je važno koliko često i u kojoj količini se unosi. Način pripremanja hrane kao i odabir namirnica treba biti primjeren djeci. Djeca kroz igru i zabavu uče o važnosti pravilne prehrane i tjelovježbe. Roditelji ne bi smjeli dopustiti da djeca jedu nezdrave grickalice nego im usađivati važnost da jedu zdravu hranu i pripremati im različite vrste hranjivih obroka za doručak i ručak. Djecu će uvijek oduševiti slatki okus voća. Stoga bi roditelji trebali nastojati uvijek koristiti svježe voće. Ako pak dijete ne voli voće, može mu se napraviti čisti voćni sok ili frape, bez šećera. Dnevno bi se na jelovniku trebale naći dvije porcije voća. Zdrave kosti trebaju puno kalcija, a mliječni proizvodi i mlijeko su dobar izvor kalcija za izgradnju koštane strukture djece. Dnevno se za djecu preporučuju dvije porcije mlijeka i mliječnih proizvoda. Dijete bi trebalo jednu šalicu mlijeka s niskim udjelom masti popiti ujutro i navečer barem 3-4 puta tjedno. Obavezno se djeci trebaju dati tri porcije povrća u jednom danu jer je povrće bogato vlaknima, vitaminima i mineralima. Trebalo bi preferirati lisnato zeleno povrće od kojih se može napraviti salata (Osmanović, 2017).

U sklopu programa PETICA provedena je evaluacija stavova, navika i znanja roditelja o prehrani i tjelesnoj aktivnosti te je uočeno kako više od 90 % roditelja smatra da su pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost važni za zdravlje i da debljina može biti štetna. Nadalje, rezultati su pokazali i kako je znanje roditelja vezano za prehranu i tjelesnu aktivnost u prosjeku dobro, ali rezultati ujedno pokazuju i kako je potrebno dodatno obrazovati i aktivno uključiti roditelje u program PETICA kako bi znanje doista primijenili i u praksi.⁴

Ukoliko se slijedi tanjur zdrave prehrane, dijete neće biti izbirljivo u jelu, a uz to će biti i zdravo jer na njemu nema puno mjesta za hranu koja nije zdrava za dječji organizam. Dakle, roditelji trebaju imati važnu ulogu u prehrani svoje djece jer djeca ne bi smjela birati što će jesti kako bi njihovo zdravlje bilo što bolje (Osmanović, 2017).

⁴ *Petica*. Pribavljeno 7.6.2019. sa <http://www.petica.hr/aktualno/zdravi-tanjur-za-djecu/>

8. POSLJEDICE NEPRAVILNE PREHRANE KOD DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

8.1. Dječji dijabetes

Dijabetes je bolest, odnosno stanje kada nema dovoljno ili nema nimalo inzulina, hormona kojeg luči gušterača. Gušterača vrlo često luči i povećane količine inzulina, ali naše stanice su otporne na njegovo djelovanje. Posljedica svega je porast šećera u krvi jer ga mi unosimo hranom, ali on iz krvi otežano ulazi u stanice zbog nedostatka ili nedjelotvornosti inzulina. Razlikujemo tri osnovna tipa šećerne bolesti: dijabetes tipa 1, dijabetes tipa 2 i gestacijski dijabetes.

Dijabetes tipa 1 još se naziva i dječji, mladenački ili inzulin ovisni oblik šećerne bolesti. Njemu pripada svega 5 do 10 % od ukupnog broja oboljelih, a javlja se najčešće kod djece i vrlo mladih ljudi. Kod ovih bolesnika najčešće postoji nedostatak inzulina zbog čega su trajno ovisni o injekcijama. Uzrok je autoimuni proces (imuni sustav kod nekih ljudi napada i razara vlastite stanice u gušterači koje luče inzulin). Enterovirusi pokreću proces kod onih koji imaju genetsku sklonost.

Dijabetes tipa 2 najčešći je oblik bolesti, a od njega boluje 90 do 95 % oboljelih. Karakterizira ga dovoljna količina inzulina, ali su stanice na periferiji otporne na njegovo djelovanje. Bolesnici godinama pojačano luče inzulin kako bi postepeno došlo do iscrpljivanja gušterače, smanjenog izlučivanja inzulina pa sve do potpunog prestanka lučenja. Najčešće obolijevaju odrasli s obiteljskom anamnezom za šećernu bolest, ali u zadnje vrijeme i djeca. Obično su to osobe koje su slabo fizički aktivne, s viškom kilograma te oni koji jedu dosta "brze" hrane, puno ugljikohidrata (osobito u obliku slatkiša i slatkih sokova), puno masnoća i puno mesa, a malo svježeg voća i povrća. Uz debljinu oko pasa, ovi bolesnici imaju poremećaj metabolizma masnoća, povišen krvni tlak, poremećenu funkciju unutrašnjeg sloja krvnih žila, povećanu sklonost zgrušavanju krvi, povišene upalne markere i dr. Sve je to vezano uz istu genetsku sklonost, pogrešan način života te pogrešnu prehranu.

Treći tip, gestacijski dijabetes, šećerna je bolest u trudnoći. Hormoni u trudnoći ometaju djelovanje inzulina pa u određenim okolnostima to dovodi do šećerne bolesti, a bolest prestaje prestankom trudnoće.

Kod djece u Europi, dakle i u Hrvatskoj, dominantan je dijabetes tipa 1. Drastična progresija dijabetesa povezuje se sa pretilošću, sjedilačkim načinom života, prehranom. Djeca sve više vremena provode u zatvorenim prostorima, a sve manje se igraju vani s vršnjacima. Simptomi za dijabetes koji se javljaju kod djece su trboblja, glavobolje te problemi u ponašanju.⁵

Nadalje, djeca s dijabetesom tipa 1 mogu biti stalno žedna te posebno žude za slatkim, hladnim pićima. Učestalo mokre, konstantno su umorni, intenzivno su gladni, imaju problema s vidom te iznenadno gube težinu jer tijelo ne može koristiti energiju iz šećera.⁶

Kada je riječ o šećernoj bolesti tipa 1, jedini lijek koji pomaže je inzulin. Djeca s dijabetesom mogu rasti jednako aktivno i bezbrižno kao i njihovi vršnjaci ako kontroliraju bolest. U razvijenim zemljama sve je više djece i mladih oboljelih od dijabetesa tipa 2 jer je epidemija pretilosti dosegla vrhunac. Taj tip dijabetesa povezan je s pretilošću i načinom života. Kod mladih ljudi izaziva komplikacije veće nego dijabetes tipa 1, osobito povišen tlak i poremećaj rada bubrega. Nastaje uslijed prekomjerne tjelesne težine, nedovoljnog kretanja te nezdrave i prekomjerne prehrane. Zasad djeca u Hrvatskoj nemaju ovaj tip dijabetesa, ali svaki dan broj pretila djece raste. U Hrvatskoj je danas pretilo oko 20 % djece ili u prosjeku svako peto dijete. Za djecu s dijabetesom važni su ishrana i tjelesna aktivnost. Prehrana djeteta trebala bi biti zasnovana na uravnoteženoj prehrani koja obiluje vlaknima i ugljikohidratima. Djeca s dijabetesom trebala bi vježbati svaki dan jer tjelovježba smanjuje razinu šećera u krvi. Dijete koje dobije dijabetes živjet će duže s tim nego netko tko je dijabetes razvio u odrasloj dobi. Veći je rizik dugotrajnih komplikacija kao što su one koje pogađaju oči i bubrege što je dijabetes duže prisutan. Komplikacije mogu početi poslije puberteta, ali obično predstavljaju razlog za zabrinutost tek kasnije u životu (Farkaš, 2014).

Moderan čovjek razapet je između vrlo agresivnog marketinga i slabo prodorne struke i znanosti. Mediji žive većinom od marketinga pa je dalje za očekivati vrlo atraktivne, zanimljive, za djecu čak očaravajuće, reklame za voćne sokove, razne napitke, slatkiše, hamburgere, čips i druge "fast food" namirnice. Kažu da prosječno dijete u zapadnom svijetu dobiva kroz marketing u jednom satu najmanje 17 poruka koje su opasne za njegovo zdravlje. Kad god gledamo reklame, moramo se sjetiti one izreke da je „atraktivno i dobro ispričana laž puno prodornija od loše prikazane istine“. Dijete od malih nogu gleda svoje vršnjake na ekranu kako veselo uživaju u grickalicama, slatkišima, gaziranim slatkim sokovima,

⁵ Pliva zdravlje. Pribavljeno 9.6.2019. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/11624/Kako-sprijeciti-razvoj-secerne-bolesti.html>

⁶ Centar zdravlja. Pribavljeno 9.6.2019. sa <https://www.centarzdravlja.hr/zdrav-zivot/majka-i-dijete/8-znakova-da-vase-dijete-mozda-ima-dijabetes-tipa-1/?refresh=true>

krumpirićima i sl. Ono prihvaća te poruke kao normalan i uzoran način života i lagano postaje žrtvom tog utjecaja. Reklame nisu namijenjene samo djeci, one mijenjaju i stavove roditelja te imaju utjecaj na ljude u svim životnim dobima. Potrebno je puno znanja da bi se u toj poplavi informacija moglo razlikovati laž i istinu, dobro i loše, štetno i korisno.⁵

SWEET je europski projekt utemeljen radi formiranja Europskih Referentnih Centara čija je uloga poboljšanje dijagnoze i kontrole dijabetesa te prevencija kroničnih komplikacija dijabetesa u djece i adolescenata u cijeloj Europi. Zasniva se na partnerstvu te suradnji nacionalnih i europskih dijabetoloških organizacija, a nastao je pod pokroviteljstvom Međunarodnog društva za dijabetes kod djece i adolescenata. U sklopu projekta propisane su preporuke za kontrolu i liječenje dijabetesa. Programi edukacije za djecu i adolescente te edukacijski programi za zdravstvene djelatnike koji sudjeluju u liječenju djece s dijabetesom dobno su prilagođeni. Unutar projekta kreirana je i zajednička baza podataka u koju svi članovi SWEET-a upisuju podatke o svojim bolesnicima. Sakupljeni podaci omogućuju svakom centru uključenom u SWEET projekt uvid u parametre kontrole skrbi o dijabetesu za vlastiti centar te daje mogućnost usporedbe s ostalim, anonimnim centrima. Uneseni podaci koriste se u svrhu dugoročnog praćenja karakteristika bolesnika s dijabetesom, načina njihova liječenja te ishoda bolesti. Praćenje bolesnika kroz dugi vremenski period omogućit će poboljšanje i unaprjeđenje važećih preporuka ISPAD-a za dijagnostiku i liječenje dijabetesa kod djece i adolescenata. Zavod za endokrinologiju i dijabetes Klinike za pedijatriju KBC Zagreb postao je u lipnju 2014. član SWEET projekta te dobiva i naslov Europskog Referentnog Centra za dijabetes kod djece i adolescenata. Time je Zavod potvrđen kao Centar izvrsnosti za liječenje djece i adolescenata s dijabetesom u Europi.⁷

8.2. Pretilost djece mlade školske dobi

Pretilost, debljina, gojaznost kronična je bolest koja nastaje prekomjernim nakupljanjem masti u organizmu i povećanjem tjelesne težine. Svako povećanje za 10 % više od idealne težine smatra se gojaznošću. Pretilost povećava rizik obolijevanja od drugih patoloških stanja ili bolesti kao što su metabolički sindrom, šećerna bolest, hiperlipidemija, hipertenzija, ateroskleroza, respiratorne bolesti, šećerna bolest, maligne bolesti, bolesti

⁷ *Sweet projekt: Dijabetes.* Pribavljeno 11.6.2019. sa <http://www.hpps.com.hr/sites/default/files/Dokumenti/2016/PDFS/Ses%2035.pdf>

žučovoda i osteoartritis. Osim toga, kod pretilih se osoba smanjuje kvaliteta života, radna sposobnost i životni vijek (Matošević, 2016:2).

Indeks tjelesne mase možemo vrlo jednostavno izračunati jer je to omjer između tjelesne težine (u kilogramima) i visine (u metrima i na kvadrat). Dobivena vrijednost procjenjuje se prema dobi i spolu, a tablicom su prikazana međunarodna mjerila za indeks tjelesne mase kojima se utvrđuje pretilost kod djece između 7 i 10 godina.

Tablica 7. Međunarodna mjerila za indeks tjelesne mase (ITM) kod djece

Dob	Dječaci	Djevojčice
7 godina	20, 63	20, 51
7 i pol godina	21, 09	21, 01
8 godina	21, 60	21, 57
8 i pol godina	22, 17	22, 18
9 godina	22, 77	22, 81
9 i pol godina	23, 39	23, 46
10 godina	24	24, 11

Izvor: Montignac, 2005.

Nacionalna istraživanja ukazuju na sve veći broj pretile djece. U SAD-u 31,9 % djece i mladih u dobi između 2 i 19 godina ima tjelesnu težinu veću od normalne, a 16,3 % ih je debelo. U Republici Hrvatskoj pak 12 % djece ima prekomjernu tjelesnu težinu, a 5 % ih je pretilo (Matošević, 2016).

U službi za školsku medicinu provode se sistematski pregledi tijekom upisa u 1. razred osnovne škole. Rezultati koji su analizirani, dobiveni su tijekom provođenja sistematskih pregleda koji obuhvaćaju drugo polugodište školske godine 2007./2008., 2008./2009., 2009./2010. te prvo polugodište školske godine 2008./2009., 2009./2010., 2010./2011., a naglasak je stavljen na prehranjenost i poremećaje tjelesnog držanja učenika. Rezultati pokazuju kako u gradu Zagrebu u 2010. godini pri upisu u 1. razred osnovne škole prehranjeno je bilo 10,5 % dječaka i 9,6 % djevojčica što je vrlo zabrinjavajući podatak. Uzrok ovome je prvenstveno pojačani unos slatkiša, gaziranih sokova i grickalica te produženja gledanja TV-a, korištenje video igrice, računala i interneta. U razdoblju od 2000. do 2005. godine u odnosu na razdoblje od 1997. do 2000. u Hrvatskoj se učestalost prekomjerne tjelesne težine u djece od 7 do 14 godina povećala s 10,6 % na 11,9 %.

Učestalost debljine u istoj dobnoj skupini udvostručila se s 3,5 % na 6,9 %. Time je Hrvatska među vodećim zemljama u Europi po učestalosti debljine u dječjoj dobi (Matošević, 2016).

Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske analiziralo je prehrabene navike školske djece. Rezultati pokazuju kako djeca neredovito uzimaju obroke, sve manji ih se broj hrani u školskim kuhinjama, a gotovo 50 % djece koja imaju nastavu u jutarnjoj smjeni ne doručkuje. Nadalje, dio djece, većinom zbog zaposlenosti roditelja, kod kuće neredovito jede kuhane obroke od raznovrsne hrane. Djeca konzumiraju hranu niske biološke, a visoke energetske vrijednosti, s malim količinama biološki važnih hranjivih tvari, vitamina i minerala jer im je ona dostupnija (Matošević, 2016).

Kod djece debljina može uzrokovati dugoročne posljedice. Jedan je od glavnih faktora rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti u djece. Neželjeni utjecaj pretilosti u dječjoj dobi očituje se poremećajem metabolizma masti (povećanjem koncentracije masti u krvi) što predstavlja dodatni faktor rizika za nastanak promjena na krvnim žilama te posljedično povišenog krvnog tlaka i sklonost infarktu. Pojačano izlučivanje kolesterola u bilijarni sustav također je prisutno što pogoduje razvoju žučnih kamenaca. Nadalje, u izrazito pretilo djece postoji opasnost od razvoja steatohepatitisa sa fibrozom i cirozom jetre. Pretilost može uzrokovati pojavu opstruktivne apneje (prestanak disanja u snu), povišeni tlak u mozgu s posljedičnom glavoboljom te sklonost moždanom udaru. Može oštetiti i bubrege i pridonijeti njihovom daljnjem kroničnom obolijevanju, a pogoduje i mehanizmima koji mogu dovesti do poremećaja menstrualnog ciklusa te sindroma policističnih jajnika te preuranjenog puberteta (Matošević, 2016).

Prekomjerna težina posebno utječe i na psihički razvoj djece. Kritike roditelja i ostalih odraslih zbog prehrabnih navika, zadirkivanje vršnjaka zbog debljine i nezadovoljstvo vlastitim izgledom imaju velik utjecaj na djetetov osjećaj samopoštovanja. Osjećaj manje vrijednosti može dovesti do depresije i asocijalnog ponašanja, a djeca mogu osjećati i sram zbog svoje debljine. Tako razvijaju lošu sliku o sebi, mrze sebe i svoje tijelo, a to dovodi do razvoja poremećaja u prehrani, kao što su bulimija, nervoza i anoreksija (Matošević, 2016).

Socijalna marginalizacija i stigmatizacija pretilo djece je fenomen dokazan brojnim istraživanjima. Pretila se djeca suočavaju s diskriminacijom u mnogim važnim područjima života - zapošljavanju, obrazovanju, zdravstvenoj skrbi te odnosima s drugim ljudima.⁸

⁸ *Istraži Me: Pretilost*. Pribavljeno 12.6.2019. sa <http://www.istrazine.com/zdravstvena-psihologija/pretilost-kod-djece/>

Pretilu djecu najčešće se procjenjuje kao glupe, lijene, prljave, neiskrene te pokvarene. Djeca pretilu djecu procjenjuju kao onu koja im se najmanje sviđa. To sa sobom povlači negativnu stigmatizaciju koja može uključivati verbalno zadirkivanje, fizičko maltretiranje te socijalnu izolaciju. Čak 90 % pretile djece uvjereni su da bi imali više prijatelja kada bi smršavjelo te kako bi vršnjačko zadirkivanje tada prestalo (Matošević, 2016).

U Republici Hrvatskoj kao i u većini zemalja u Europi zapaža se trend promjene načina prehrane i življenja, a to se odražava i na povećanje broja pretile djece. Ako postoji obiteljska predispozicija za razvoj pretilosti, potrebno je poduzeti preventivne aktivnosti u ranoj dječjoj dobi. Takve aktivnosti trebaju biti vezane uz uporabu metoda dijetetskog savjetovanja i povećane tjelesne aktivnosti. Dijete kod kojeg postoji mogućnost za razvoj pretilosti treba kontinuirano antropometrijski i klinički pratiti te analizirati eventualne promjene smjera i dinamike vrijednosti ITM, pratiti kliničke znakove upozorenja karakteristične za razvoj pretilosti pridruženih bolesti (akantoze nigrikans, raspored masnog tkiva, poremećaj pubertetskog razvoja), vrijednost krvnog tlaka te opseg struka (Matošević, 2016).

Primarna prevencija pretilosti tijekom školske dobi usmjerena je na pravilan izbor i količinu namirnica, zadovoljavanje povećanih energetske i nutritivne potrebe tijekom tog razdoblja intenzivnog rasta i razvoja, zadržavanje i poticanje zdravih prehranbenih navika, ograničavanje provođenja restriktivnih dijeta u smislu prevencije nekog od poremećaja hranjenja, posebno kod djevojaka, svakodnevnu, rekreativnu tjelesnu aktivnost od najmanje 30 do 60 minuta na dan, prevenciju pušenja, konzumiranja alkohola, narkotika, nezdravih, nekontroliranih dodataka prehrani (Matošević, 2016:18).

Pažnju je prvenstveno potrebno usmjeriti na prehranbene navike i metode tjelesne aktivnosti tih obitelji jer se mijenjanjem načina života odraslih, mijenja i način života djece, a time i način njihove prehrane. Kultura prehrane proizlazi iz obitelji, škole i okruženja, stoga je potrebno sve čimbenike uključiti u kontinuirane preventivne programe u svrhu smanjenja incidencije pretilosti u populaciji djece školske dobi. Treba težiti usporavanju rasta tjelesne mase ili održavanju postojeće tjelesne mase kako bi dijete dobilo vremena da ju izraste. Djeci starijoj od 7 godina gubitak kilograma treba biti postepen i siguran (ne veći od 250 g tjedno). Djecu treba upoznati sa zdravijim alternativama slatkišima, i grickalica te ih educirati o pravilnom odabiru namirnica (Matošević, 2016).

Obrazovni sustav idealno je mjesto za populacijski usmjerene programe prevencije pretilosti. Uloga obrazovnog sustava je poticati djecu da zadrže stečene prehranbene navike u obitelji i

stavove o zdravom životu kao životnom opredjeljenju. Prosvjetni djelatnici, posebice učitelji tjelesne i zdravstvene kulture, nutricionisti te psiholozi trebaju motivirati svako pojedino dijete da naučene činjenice usvoje kao način daljnjeg života. Potrebno je kreirati i uvesti nove, primjerenije jelovnike u škole koji će zadovoljavati nutritivne i energetske potrebe pojedine dječje dobi. Djeca koja imaju predispoziciju za razvoj pretilosti potrebno je omogućiti svakodnevnu tjelesnu aktivnost od 30 do 60 minuta. Prevencija pretilosti usmjerena je na zamjenu sjedilačkog načina života sa svakodnevnom tjelesnom aktivnošću te formiranju i usvajanju zdravih prehrambenih navika, temeljenih na većoj konzumaciji voća i povrća. Nadalje, važnu ulogu u sagledavanju problema pretilosti imaju motivacija te međusobni odnos vršnjaka (Matošević, 2016).

Zdravstveni odgoj u školama predstavlja temelj prevencije, unapređenja zdravlja, sprečavanja bolesti i osiguravanja kvalitete života. Učenika se treba poticati na trajno usvajanje zdrave i uravnotežene prehrane, pravilnih higijenskih navika, stalne i primjerene tjelesne aktivnosti te izgradnji partnerskih odnosa. Dodatni sadržaji zdravstvenog odgoja nalaze se u Priručniku za učitelje i stručne suradnike u razrednoj nastavi koji učiteljima omogućavaju kvalitetniju pripremu za sate razrednika (Matošević, 2016).

8.3. Poremećaji u ponašanju (neusredotočenost, agresivnost, hiperaktivnost)

Današnja industrijska hrana ne šteti samo tijelu nego i mozgu i živčanom sustavu čovjeka. Ona može djecu potpuno izbaciti iz ravnoteže. Većina današnje djece nije sposobna sjediti na miru, ali uz taj poremećaj ide i manjak pozornosti, nedostatak smisla za red, razdražljivost, često laganje, nizak prag tolerancije na frustraciju te izražena sklonost alergijama. Jesu li te upadljivosti uzroci, posljedice ili samo popratni simptomi nemogućnosti sjedenja na miru nemoguće je sa sigurnošću odrediti. Jedno je sigurno, mogu stvarati ozbiljne probleme djetetu, nastavnicima i roditeljima, posebno zato što se mogu pojaviti s poremećajima u učenju (Klammrodt, 2007).

Kod takva gomilanja poremećaja govori se o sindromu smanjene pozornosti. Temeljni simptomi tog sindroma su hiperaktivnost, pomanjkanje kontrole impulsa i manjak pozornosti, pri čemu je naglasak na hiperaktivnosti (Klammrodt, 2007)

Dijete ne postaje agresivno zato što ga majka ne voli ili zato što previše gleda televiziju, nego često upravo zato što su poremećene njegove neurofiziološke i biokemijske funkcije (Klammrodt, 2007:15).

Relativno je lako opisati temeljna obilježja hiperaktivnosti. Djeca s tim poremećajem su nemirna, često se svađaju i tuku, ometaju nastavu, agresivna su te ih ostala djeca izbjegavaju.

Najvažniji simptomi hiperaktivnosti mogu se podijeliti u nekoliko kategorija.

1. Motorički nemir:

- nemirni, nervozni
- mogu samo kratko vrijeme sjediti na miru
- moraju sve dirati
- govore bez prestanka

2. Nedostatna usredotočenost:

- lako im je odvratiti pozornost
- ne slušaju što im se govori
- sve započnu, ne dovrše nijedan posao ni igru

3. Impulzivnost i agresivnost:

- želje im se odmah moraju ispuniti
- ne mogu pričekati
- ne mogu kontrolirati vlastite postupke
- nepredvidivi
- razdražljivost, rušilački bijes
- ometaju ostalu djecu pri učenju i igri
- napadaju ostalu djecu

4. Nekomunikativnost:

- kolebanje između silne želje za pažnjom i agresivnog odbijanja
- teško podnose prijekore i razočaranja
- teško pristupačni
- nastoje vladati vršnjacima
- otpor prema obiteljskim i ostalim društvenim obvezama

5. Emocionalni poremećaji:

- podliježu iznenadnim promjenama raspoloženja
- pretjerane reakcije na ugodne i neugodne događaje

- nesposobni za veselje
- teško podnose neuspjehe

6. Poremećaji u koordinaciji:

- teškoće u gruboj motorici (pri hvatanju lopte, plivanju, vožnji bicikla, balansiranju itd.)
- teškoće u finoj motorici (u pisanju, rezanju, vezanju vezica na cipelama itd.)

7. Problemi u školi:

- brojne pogreške u pisanju diktata i prepisivanju
- „grozan“ rukopis
- teškoće u razumijevanju uputa za rad
- loše kratkoročno pamćenje
- unatoč normalnoj inteligenciji jedva savladavaju gradivo
- rado glume razrednog lakrdijaša
- teško se mogu uklopiti u zajednicu
- ne poštuju dogovore i pravila
- poremećaji u opažanju

8. Primarno tjelesni simptomi:

- sklonost trbobołji i glavobolji te poremećaji spavanja i jedenja
- vrlo izražena sklonost alergijama
- neosjetljivost na bol ili pretjerana osjetljivost na bol
- poremećen osjećaj topline i hladnoće
- u vrućici upadljivo uravnoteženi
- „paradoksalne“ reakcije na sedative ili stimulanse
- primjena antibiotika dovodi ih do potpunog raspada
- upadljivo osjetljivi na vremenske prilike (Klammrodt, 2007).

Znakovi poremećaja u opažanju koji se pak odnose na školu su: uvijek pospan ili sanjarski pogled, krajnje napregnuto pozorno držanje tijekom nastave, brkanje sličnih glasova pri čitanju poput m i n, g i k, d i t, dijete se javlja, ali kad je prozvano više ne zna što je htjelo reći, dijete pri pisanju diktata kod kuće ima malo pogrešaka, ali ih u školi ima mnogo, često

mu puca olovka pri pisanju, izrada nekog oblika prema uzorku stvara mu najveće teškoće, skidanje i odijevanje iziskuje vrlo mnogo vremena, ritmičko pljeskanje rukama ne polazi mu za rukom, dijete nerado hoda bosonogo (Klammrodt, 2007).

Dijagnoza SSP-a ovisi o broju, jačini simptoma i učestalosti. Nikad nećemo kod jednog djeteta uočiti sve simptome istodobno. Tek ako se određeni simptomi (najmanje četiri) pojavljuju često ili neprestano, govorimo o SSP. Znatno češće od ovoga poremećaja pate dječaci nego djevojčice (Klammrodt, 2007).

Djeca s ovim sindromom često izbežuju okolinu te im se konstantno predbacuje zbog njihovih nedostataka i kršenja pravila. Ipak takva djeca imaju i pozitivne osobine kao što su: spontana uslužnost, kreativnost, izrazita ljubav prema prirodi i životinjama, vrhunska postignuća na određenom području zanimanja, izraziti smisao za pravednost, sposobnost oduševljavanja itd. Nastavnici i roditelji takvoj bi djeci trebali češće pružati priliku da se služe svojim jakim stranama te im omogućiti osjećaj uspješnosti. Djeci bi tako pomogli i u izgradnji njihovog samopouzdanja. Ne smijemo ih osuđivati zbog njihovog teško podnošljivog ponašanja jer smo mi ti koji smo ih doveli na taj put (Klammrodt, 2007).

Možemo pretpostaviti da su glavni uzročnici SSP-a aditivi i šećer. Kada bi iz jelovnika izbacili kemikalije i šećer, opazili bi ugodnu promjenu u školama. Iako ima djece koja abnormalnim ponašanjem reagiraju na zdrave namirnice (mlijeko, sir, orašasti plodovi, pšenica), ali tu je posrijedi vjerojatno alergija. U mnogim je slučajevima SSP pretežno uvjetovan metabolizmom. Zato bi takva djeca trebala izbjegavati otrove iz okoliša, koliko god je to moguće, a jesti obilje sirove hrane (voće, povrće, klice, samoniklo bilje) iz organskog uzgoja te ne dodavati nikakve dodatke namirnicama (Klammrodt, 2007).

Naravno, uz zdravu prehranu važnost ima i odgoj, to ne smijemo zaboraviti. Zdravom prehranom ne može se odgajati, ona samo pripravlja tlo odgoju (Klammrodt, 2007).

9. REZULTATI I RASPRAVA

9.1. Jelovnici osnovnih škola Požege

Proučavajući razne smjernice pravilne prehrane djece mlađe školske dobi, odlučila sam istražiti jelovnike u nekoliko osnovnih škola u Požegi kako bih dobila uvid u to koliko se zapravo škole drže smjernica o pravilnoj prehrani koje su propisane u Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama.

Jelovnike sam pronašla na internetskim stranicama škole, a sve škole koje sam istražila imaju produženi boravak. Jelovnici produženog boravka razlikuju se od svakodnevnih jelovnika za užinu pa tako učenici koji pohađaju nastavu produženog boravka imaju drugačiju prehranu od učenika koji ne pohađaju nastavu produženog boravka. Program produženog boravka posebno se plaća pa ga nisu u mogućnosti pohađati sva djeca. Fokusirala sam se na jelovnike koji obuhvaćaju gotovo svu djecu u školi te proučila od kojih se namirnica sastoji.

Prema Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika osnovnih škola postoje tablice koje sam prikazala u poglavlju *Zdrava prehrana* pod podnaslovom *Preporučene dnevne količine nutrijenata*. One nam pokazuju koje se to namirnice trebaju nalaziti na jelovniku učenika učestalo, a koje namirnice pak treba u većoj mjeri izbjegavati.

Na temelju tih tablica proučila sam jelovnike četiriju škola u Požegi i istražila primjenjuju li oni te preporuke prilikom sastavljanja jelovnika. Primjeri se odnose na tjedni meni i oni ne odražavaju mjesečni plan jelovnika u školama nego samo jedan njegov dio. Istražujući sam saznala kako cijena školske kuhinje iznosi 4 kune na dan. Dakle, mjesečni iznos školske kuhinje dobije se tako da se 4 kune pomnoži s brojem dana u kojima se učenici hrane. To iznosi oko 80 kuna mjesečno. Dok meni koji uključuje doručak, ručak i užinu iznosi oko 400 kuna mjesečno.

Tablica 8. Tjedni meni Katoličke osnovne škole u Požegi

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak
Doručak	Čoko kroasan i mlijeko	Kruh, pašteta i čaj	Čokoladne/ kukuruzne pahuljice, mlijeko	Kruh, maslac, marmelada/med, čaj	Kuhano jaje, svježi sir, kruh
Ručak	Varivo od graha, kranjska kobasica, kruh	Piletina na naglo, riža u vrhnju	Junetina u umaku od povrća i njoki	Pečena svinjetina i flekice s kupusom	Tjestenina u umaku od povrća
Užina	Voće	Voćni jogurt	Voće	Puding	Voće i keksi

Izvor: <http://kospz.hr/wp-content/uploads/2019/04/JELOVNIK-1.pdf>, pribavljeno 13.6.2019.

Tablica 9. Tjedni meni Osnovne škole Antuna Kanižlića u Požegi

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak
Doručak	Burek sa sirom, čaj	Špagete Bolognese, krastavci	Mliječni namaz, trajna kobasica, čaj	Varivo s piletinom	Kakao kocke, jogurt
Ručak	Kelj varivo, kruh, sendvič	Gulaš tijesto, kruh	Juha, piletina, prilog, salata	Juha, pizza	Juha, knedle, vrhnje
Užina	Integralni keksi, voćni jogurt	Jastučić s čokoladom	Sendvič, mlijeko	Hrenovke, kruh, kečap	Kakao kocke

Izvor: http://www.os-akanizlica-pozega.skole.hr/kolska_kuhinja, pribavljeno 13.6.2019.

Tablica 10. Tjedni meni Osnovne škole Dobriša Cesarić u Požegi

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak
Doručak	Kruh s margarinom, med, čaj	Puding od vanilije, domaći keksi	Kruh, hrenovka, sok	Kruh, pečeni batak, kiseli krastavci	Burek sa sirom
Ručak	Varivo od kupusa sa slaninom, integralni kruh	Lazanje, kiseli krastavci, domaći kruh	Rižoto s povrćem i svinjetinom, kupus salata, vita kruh	Juha od rajčice, pljeskavice, krumpir, salata od cikle, kukuruzni kruh	Široki rezanci u umaku od tunjevine i vrhnja, vinski kruh
Užina	palačinke	Kruh sa lino ladom	Voćni jogurt	voće	keksi

Izvor: <http://www.os-dcesaric-pozega.skole.hr/>, pribavljeno 13.6.2019.

Tablica 11. Tjedni meni Osnovne škole Julija Kempfa u Požegi

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak
Doručak	Krafne s čokoladom, voćni čaj	Mljeveno meso s tijestom	Čokoladne pahuljice, mlijeko	Burek sa sirom, cedevita	Voćni jogurt, prštići
Ručak	Gulaš, palenta, salata, kruh, sok	Šnicla u umaku od graška, kruh, sok	Juha, pohana piletina, pire krumpir, salata, kruh, ledeni čaj	Pureća šnicla, povrće na lešo, krumpir, kruh, sok	Juha od rajčice, riba, grah salata, kruh, sok
Užina	Trokutići sa sirom	Obični jogurt	Štrudla s jabukama	voće	pizza

Izvor: <http://os-jkempfa-pozega.skole.hr/> kolski jelovnik, pribavljeno 13.6.2019.

9.2. Rasprava

Analizirajući jelovnike osnovnih škola te Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, uvidjela sam kako u jelovnicima nisu zastupljene preporučene smjernice.

Naime, prema Normativima za prehranu učenika u osnovnoj školi preporučeno je da učenici konzumiraju mlijeko i mliječne proizvode, meso, jaja, mahunarke, žitarice, voće i povrće te vodu svaki dan. U dvije škole učenici konzumiraju mliječne proizvode. Učenici samo jedne škole u prosjeku dobiju neku vrstu voća tri puta tjedno dok ostale škole prakticiraju samo jednom tjedno, a jedna škola ne daje svojim učenicima uopće voće. Voda se ne spominje ni u jednom jelovniku pa pretpostavljam kako se podrazumijeva da učenici sami uzimaju vodu nakon obroka. Nadalje, u jednoj školi djeca svaki dan konzumiraju razne sokove koji su pretpostavljam puni šećera što i nije poželjno. Što se tiče ribe, konzumiraju je sve škole svakoga petka.

Možemo primijetiti kako ni jedna škola ne koristi orašaste plodove i sjemenke koje su bogate vitaminima i mineralima. Pretpostavljam da je razlog tomu skupoća tih proizvoda. Primjerice, kilogram badema košta oko 70 kuna, a kilogram lješnjaka oko 60 kuna. Dok kilogram chia sjemenki košta oko 30 kuna, lanene sjemenke, suncokretove sjemenke ili sjemenke sezama u prosjeku koštaju oko 15 kuna, ali pola kilograma. Tako da je gotovo nemoguće napraviti objed uz pomoć tih proizvoda ako učenici plate svoj objed 4 kune po danu. Takav problem možda bi se mogao riješiti uz pomoć donacija. Iako ti proizvodi nisu izvor energije, djeci su potrebni jer imaju važnu ulogu u svakodnevnom rastu i razvoju te funkcioniranju organizma.

Hrana koju preporuča Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske da bi se trebala rijetko konzumirati i izbjegavati (do dva puta mjesečno) zapravo je skoro svaki dan na jelovniku svih škola. To se odnosi na pekarske i slastičarske proizvode, mesne i čokoladne namaze te mesne proizvode poput hrenovki i pašteta. Zatim, škole ne navode koju vrstu kruha djeca konzumiraju, a dosadašnja iskustva su mi pokazala kako je to uvijek u pitanju bijeli kruh. Takav kruh trebalo bi zamijeniti kruhom od cjelovitog brašna ili raženim kruhom. Pretpostavljam da je razlog konzumiranja bijelog kruha laka dostupnost i niska cijena tog proizvoda. Svaka pekarnica nudi bijeli kruh koji možemo kupiti već za 4 kune. Dok je tamni kruh ili kruh sa raznim sjemenkama teže pronaći, a njihova cijena je i znatno veća, oko 10 kuna.

Za doručak bi bilo bolje učenicima poslužiti zobene pahuljice zaslađene primjerice komadićima jabuke (sadrže sporooslobađajući šećer) umjesto čokoladnih pahuljica. Tako bi im energija i koncentracija potrajale sve do ručka.

Nadalje, jedna škola djeci daje sendviče za ušinu, ali ne spominje od čega su napravljeni. Idealna kombinacija bila bi kruh sa sjemenkama i proteinima, napunjen povrćem. Naprimjer, piletina, zelena salata i rajčica; namaz od slanutka, paprika, jaje i potočarka.

Isto tako, primijetila sam i kako samo jedan jelovnik ima jaja što je vrlo loše. Jaja su dobar izvor fosfolipida te popravljaju raspoloženje kod djeteta, sposobnost pamćenja, razmišljanja i zaključivanja. Zato je poželjno djeci dati šest do deset jaja tjedno.

Prema Sundaliću cijena obroka za osnovne škole Osijeka i okolice iznosi 5 kuna po danu. Njeni rezultati jelovnika također pokazuju kako učenici svakodnevno konzumiraju peciva i pekarske proizvode te razne mesne prerađevine, a voće je slabo zastupljeno.

Stražanac je također istraživala jelovnike nekoliko osnovnih škola Osijeka i prema njenom istraživanju samo se na jednom jelovniku svaki dan nalazi voće. Dok pekarske i slastičarske proizvode konzumiraju gotovo svaki dan svi učenici, mlijeko i mliječne proizvode možemo pronaći na jelovniku 3 puta tjedno.

Provedena su i brojna istraživanja kvalitete prehrane ljudi i ostalih dobnih skupina tijekom kojih su se prikupljeni podaci s terena uspoređivali sa zadanim normativima. Među takvim istraživanjima je i ispitivanje kvalitete prehrane studenata u Splitu u odnosu na preporučene vrijednosti provedeno u razdoblju od 1999. do 2005. godine koje je pokazalo da su jelovnici jednolični. Isto tako, utvrđeno je da su namirnice poput ribe, mlijeka i mliječnih proizvoda, mahunarki te sezonskog voća i povrća slabo zastupljene. Provedeno je i istraživanje tijekom kojega se ispitala kvaliteta prehrane u domovima za starije osobe u Splitu u odnosu na preporučene vrijednosti. Istraživanje je provedeno u razdoblju od 1999. do 2004. godine. Udio prehrambenih tvari u ukupnoj energetske vrijednosti obroka značajno ne odstupa od zadanih preporuka. Međutim, prema anketi jelovnici su jednolični, a često se koriste masna jela. Dobiveni rezultati ukazuju na potrebu veće zastupljenosti nezasićenih masnih kiselina, proteina biljnog i životinjskog podrijetla, osobito iz mlijeka i mliječnih proizvoda, ugljikohidrata, kruha i peciva od integralnog brašna te dovoljne količine svježeg voća i povrća u prehrani korisnika domova za starije osobe (Stražanac, 2017:35).

Naravno, na temelju samo nekoliko analiza jelovnika nije moguće donositi globalne zaključke, ali vjerujem da je u većini škola slična situacija. Trebat će još mnogo vremena kako bi se školski jelovnici unaprijedili. Ipak uz volju i trud vjerujem da se može dosta poraditi na kvaliteti hrane unatoč financijskom problemu.

10. ZAKLJUČAK

Na pravilan rast i razvoj te zdravstveno stanje djece uvelike utječe prehrana. Pravilnim odabirom namirnica, uravnoteženom prehranom te redovitim bavljenjem tjelesnim aktivnostima možemo spriječiti pretilost, dječji dijabetes, poremećaje u ponašanju i slične bolesti kod djece mlađe školske dobi, a ujedno im i poboljšati koncentraciju i inteligenciju. Najvažniju ulogu u prehranbenim navikama djece imaju roditelji i škola. Oni su ti koji djecu uče od najranije dobi koje namirnice trebaju konzumirati i u kojoj mjeri. Djeca nikako ne bi smjela sama odlučivati što će jesti, a roditelji ne bi trebali koristiti određenu hranu u svrhu kazne ili nagrade. S obzirom da djeca većinu vremena provode u školi i tamo konzumiraju minimalno jedan obrok i međuobrok svaki dan, škola bi trebala biti idealno mjesto za promicanje zdrave prehrane i stvaranje pravilnih prehranbenih navika kod djece.

Brojna istraživanja pokazuju kako su zapravo današnje prehranbene navike kod djece zabrinjavajuće te dovode do sve većih oboljenja u najranijoj dobi. Analizirajući jelovnike osnovnih škola u Požegi te Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, uvidjela sam kako se škole ne pridržavaju preporučenih smjernica. Djeca često konzumiraju nezdravu hranu te je unos zdravih namirnica sveden na minimum.

Stoga je od iznimne važnosti da se roditelji i svi zaposlenici škole što bolje educiraju o načelima prehrane, važnosti osjetila u odabiru hrane, važnosti pravilne pripreme i porcioniranja obroka te načinima komunikacije kojima se djeca navode da jedu raznoliku hranu. Oni su ti koji oblikuju stavove djece i stvaraju njihove prehranbene navike za cijeli život.

LITERATURA

1. Blažanin, A. (2017). *Procjena unosa povrća u osnovnoškolske djece*. Zagreb
2. Butković, H. (2017). *Prehrambene navike i razina tjelesne aktivnosti učenika 4. razreda*. Osijek
3. Colson, D., Holford, P., (2010). *Uravnotežena prehrana za vaše dijete*. Velika Mlaka: Ostvarenje d. o. o.
4. Farkaš, I. (2014). *Pravilna prehrana djece predškolske dobi*. Osijek
5. Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2016). *Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika*. Zagreb: HZJZ
6. Klammrodt, F. (2007). *Prehrana i poremećaji u ponašanju*. Zagreb: Planetopija
7. Komnenović, J. (2006). *Dječja prehrana*. Zagreb: Naklada Nika
8. Matošević, I. (2016). *Pretilost djece mlađe školske dobi*. Osijek
9. Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013). *Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama*. Zagreb: Narodne novine
10. Montignac, M. (2005). *Dječja pretilost*. Zagreb: Naklada Zadro
11. Osmanović, S. (2017). *Važnost vitamina u prehrani djece mlađe školske dobi*. Osijek
12. Radanović, J., Štajnkler, B., Špehar Uroić, A., Deumaga Tchangou, R., Rojnić Putarek, N. (2016). *Sweet projekt - Zavod za dječju endokrinologiju i dijabetes kliničkog bolničkog centra Zagreb – Europski referentni centar za liječenje dijabetesa melitusa u djece i adolescenata*. Split
13. Stražanac, M. (2017). *Nutritivno - kvalitativni jelovnici za djecu mlađe školske dobi*. Osijek
14. Sundalić, A. (2017). *Primjena načela zdrave prehrane kod djece mlađe školske dobi*. Osijek

Mrežne stranice:

1. *Centar zdravlja*. Pribavljeno 9.6.2019. sa <https://www.centarzdravlja.hr/zdrav-zivot/majka-i-dijete/8-znakova-da-vase-dijete-mozda-ima-dijabetes-tipa-1/?refresh=true>
2. *Istraži Me: Pretilost*. Pribavljeno 12.6.2019. sa <http://www.istrazime.com/zdravstvena-psihologija/pretilost-kod-djece/>
3. *My Plate*. Pribavljeno 4.6.2019., sa <https://www.choosemyplate.gov/>
4. *Petica*. Pribavljeno 7.6.2019. sa <http://www.petica.hr/aktualno/zdravi-tanjur-za-djecu/>
5. *Pliva zdravlje*. Pribavljeno 5.6.2019. sa <http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/6641/Dorucak-obrok-koji-ne-smijete-propustiti.html>
6. *Pliva zdravlje*. Pribavljeno 9.6.2019. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/11624/Kako-sprijeciti-razvoj-secerne-bolesti.html>
7. *Prehrana školske djece*. Pribavljeno 3.6.2019. sa <https://hcjz.hr/index.php/hcjz/article/viewFile/140/131>
8. *Sweet projekt: Dijabetes*. Pribavljeno 11.6.2019. sa <http://www.hpps.com.hr/sites/default/files/Dokumenti/2016/PDFS/Ses%2035.pdf>