

**ISTRAŽIVANJE IZ PODRUČJA ODGOJA I OBRAZOVANJA NA
MEŽUŽUPANIJSKOJ RAZINI**

PREHRAMBENE NAVIKE UČENIKA OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA

Autorice:

Dragana Mamić, prof., OŠ Sućidar, Split

Marijana Vuković, prof., Gimnazija dr. Mate Ujevića, Imotski

PREHRAMBENE NAVIKE UČENIKA OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA

Sažetak

Prehrambene navike djece i mladih sve su češće predmet znanstvenih istraživanja zbog njihovog utjecaja na rast, razvoj i dugoročno zdravlje. U ovom radu istražene su prehrambene navike učenika osnovne škole Sućidar i gimnazije dr. Mate Ujevića u Imotskom, s ciljem utvrđivanja učestalosti konzumacije određenih skupina namirnica, podrijetla konzumirane hrane te razlika u prehrambenim obrascima između osnovnoškolaca i srednjoškolaca. Podaci su prikupljeni putem anonimne ankete koja je obuhvatila pitanja o konzumaciji mesa, ribe, voća i povrća, učestalosti kuhanih obroka i naručivanja hrane, kao i poznavanju podrijetla namirnica. Dobiveni rezultati mogu doprinijeti boljem razumijevanju prehrambenih navika mladih u Hrvatskoj i poslužiti kao osnova za daljnje obrazovne i preventivne aktivnosti u školama.

Ključne riječi: osnovnoškolci, prehrambene navike, srednjoškolci

UVOD

Prehrambene navike djece i adolescenata ključne su za njihovo fizičko i mentalno zdravlje, pravilno funkcioniranje imunološkog sustava, kognitivni razvoj te prevenciju različitih kroničnih bolesti. Tijekom osnovnoškolskog i srednjoškolskog obrazovanja oblikuju se temelji prehrambenih obrazaca koji se često zadržavaju i u odrasloj dobi (Story et al., 2002). Stoga je razumijevanje prehrambenih navika mladih iznimno važno u kontekstu promicanja zdravijeg načina života i prevencije bolesti povezanih s prehranom.

U posljednja dva desetljeća, brojna istraživanja na nacionalnoj i međunarodnoj razini ukazuju na zabrinjavajuće trendove kada je riječ o prehrambenim navikama djece i mladih. Prema Europskoj inicijativi za praćenje debljine u djece (COSI – WHO Europe, 2021), u zemljama Europske unije, uključujući i Hrvatsku, bilježi se porast udjela djece s prekomjernom tjelesnom masom i pretilošću. Takva pojava često je povezana s neredovitim i neuravnoteženom prehranom, povećanim unosom energetski bogatih, a nutritivno siromašnih namirnica, te smanjenom konzumacijom voća, povrća i ribe (Šatalić et al., 2012).

Prehrambene navike mladih oblikuju se pod utjecajem više čimbenika: obiteljske okoline, školskog sustava, socioekonomskog statusa, dostupnosti i cijena hrane, kao i utjecaja medija i vršnjaka. Škole igraju važnu ulogu jer su, osim mjesta obrazovanja, i mjesto gdje djeca

svakodnevno konzumiraju barem jedan obrok. Međutim, brojna istraživanja pokazuju da učenici često preskaču doručak, neredovito konzumiraju tople obroke, a umjesto nutritivno bogate hrane, konzumiraju brzu hranu i zaslađene napitke (Vidović et al., 2019; HZJZ, 2022).

Studije provedene u Hrvatskoj dodatno ističu regionalne razlike i razlike između osnovnoškolskog i srednjoškolskog uzrasta. Na primjer, istraživanje Vidović i suradnika (2019) provedeno u dalmatinskim srednjim školama pokazalo je da srednjoškolci znatno rjeđe konzumiraju voće i povrće u usporedbi s osnovnoškolcima te češće posežu za gotovim jelima i grickalicama. Slično, istraživanje Štalić i sur. (2012) na razini Hrvatske ukazalo je na zabrinjavajući nedostatak znanja mladih o podrijetlu hrane koju konzumiraju, kao i na nizak stupanj svijesti o važnosti konzumacije lokalno proizvedenih i svježih namirnica.

U tom kontekstu, cilj ovoga istraživanja bio je ispitati prehrambene navike učenika osnovne škole Sućidar u Splitu i gimnazije dr. Mate Ujevića u Imotskom, kako bi se utvrdile razlike u učestalosti i vrsti konzumirane hrane, podrijetlu prehrambenih namirnica te navikama vezanim uz konzumaciju kuhanih obroka i jela izvan kuće. Anketa je obuhvatila četrnaest pitanja koja se odnose na konzumaciju mesa, ribe, voća i povrća, izvor tih namirnica, kao i učestalost naručivanja gotove hrane. Poseban naglasak stavljen je na razinu informiranosti učenika o podrijetlu hrane koju svakodnevno konzumiraju.

Istraživanje ima za cilj ne samo identificirati prehrambene obrasce među dvjema različitim dobnim skupinama, već i ukazati na potencijalne rizike i nedostatke u svakodnevnoj prehrani mladih. Dobiveni rezultati mogu poslužiti kao osnova za razvoj ciljano usmjerenih edukativnih i preventivnih programa u školama, usmjerenih ka promicanju zdravijih prehrambenih izbora i povećanju svijesti o važnosti porijekla hrane u kontekstu zdravlja i održivosti.

METODE ISTRAŽIVANJA

Istraživanje se provelo u razdoblju od 16. rujna 2024. do 3. ožujka 2025. godine. Istraživanje je provedeno među ukupno 211 učenika (109 učenika od 5 do 8. razreda OŠ Sućidar i 102 učenika Gimnazije dr. Mate Ujevića iz Imotskog). Za ispitivanje je korišten anketni upitnik izrađen u alatu Google Forms (Obrasci). Pitanja je 14, višestrukog su izbora. Na pitanja su ispitanici odgovarali označavanjem jednoga ili više odgovora. Anketa je anonimna, izvor

podataka su osobni iskazi i mišljenja ispitanika na postavljena pitanja. Alat automatski obrađuje odgovore. Rezultate prikazuje pomoću pie-charts dijagrama.

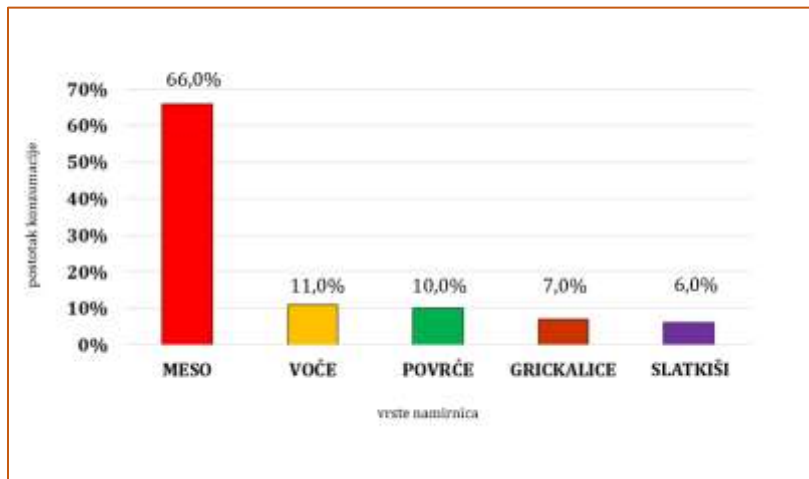
REZULTATI I RASPRAVA

Od ukupnog broja ispitanika (211), u istraživanju je sudjelovalo 109 učenika Osnovne škole Sućidar iz Splita i 102 učenika Gimnazije dr. Mate Ujevića iz Imotskog. Udio zastupljenosti učenika u anketi u postotcima prikazan je na slici 1.



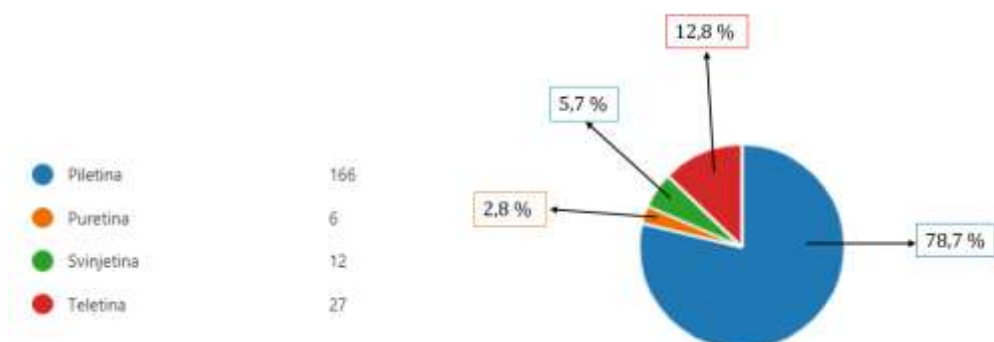
Slika 1. Udio zastupljenosti učenika u anketi prema razredu kojega pohađaju

Na slici 2 grafički je prikaz odnosa konzumacije određenih vrsta namirnica dobiven iz pitanja *Koje namirnice najčešće konzumiraš?* 66% ispitanika konzumira meso, 11% voće, 10% povrće, 7% grickalice te u malom postotku 6% slatkiše.

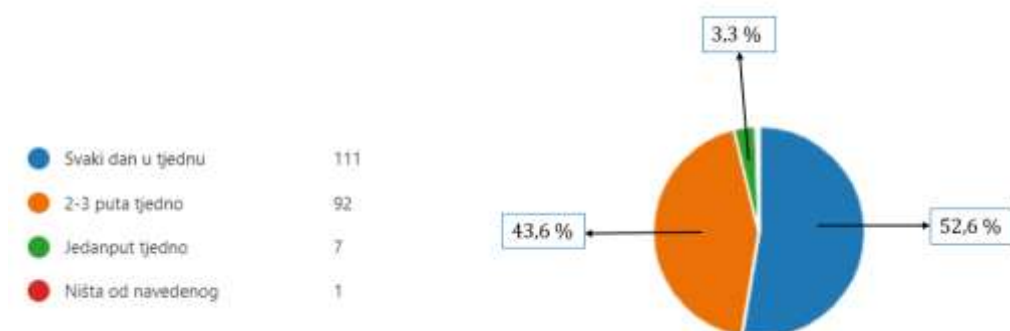


Slika 2. - Grafički prikaz odnosa postotka konzumacije određenih vrsta namirnica

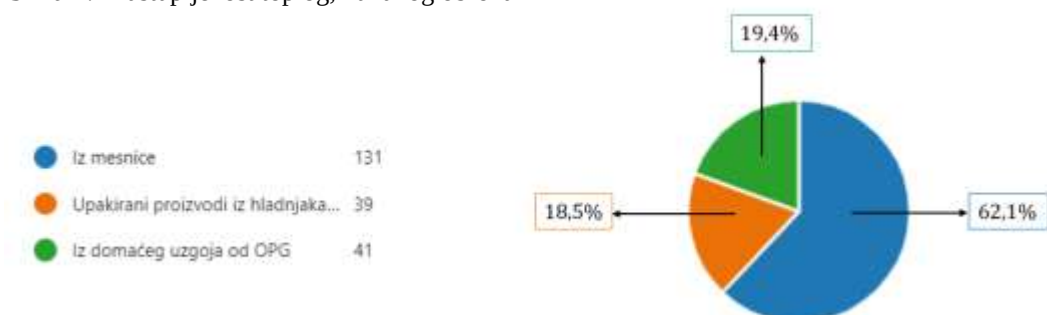
Učenici osnovnih i srednjih škola od ponuđenih vrsta mesa: teletina, svinjetina, puretina, piletina najviše konzumiraju piletinu (slika 3) te ju kupuju u mesnicama (slika 5). Topli kuhani obrok u njihovim kućanstvima zastupljen je 52,6 % svaki dan u tjednu, 43,6 % 2-3 puta tjedno te 3,3 % jedan put tjedno što je vidljivo iz slike 4.



Slika 3. - najčešća vrsta konzumiranog mesa



Slika 4. - zastupljenost toplog, kuhanog obroka



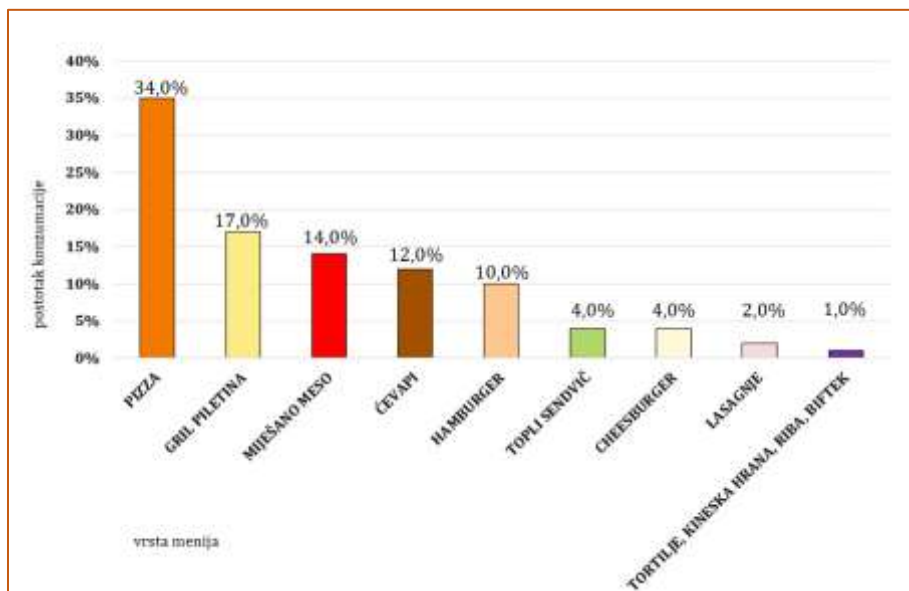
Slika 5. - podrijetlo konzumiranog mesa

Izenađujući postotak (35 %) učenika sa svojim roditeljima naručuje gotova jela ili odlaze u restorane jedan put tjedno, a 15,2 % čak i 2-3 puta tjedno.



Slika 6. - učestalost naručivanja gotovih jela ili konzumacija u restoranima

U svojim narudžbama izvan obiteljskog doma na njihovom meniju je najviše zastupljena pizza (34,0 %), gril piletina (17,0 %), miješano meso (14,0 %), ćevapi (12,0 %), hamburger (10,0 %), topli sendvič i cheesburger (4 %), lasagnje (2 %), te ostali meni priložen na slici 7 s 1 % zastupljenosti.



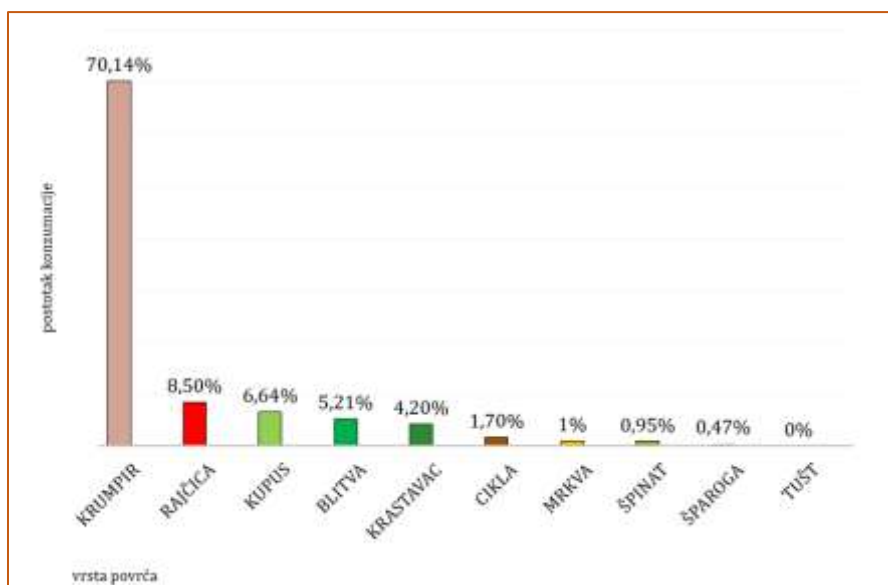
Slika 7. - vrste menija naručene ili konzumirane u restoranima

Učenici u velikom postotku (86,7 %) ne znaju odakle je podrijetlo namirnica koje konzumiraju naručene ili konzumirane iz restorana (slika 8).



Slika 8. - spoznaja o podrijetlu naručenih ili konzumiranih namirnica iz restorana

Povrće je ključan dio uravnotežene prehrane jer obiluje vitaminima, mineralima, vlaknima i antioksidansima. Redovita konzumacija raznolikog povrća bilo svježeg, kuhanog, pečenog ili u obliku salata doprinosi očuvanju zdravlja, jačanju imuniteta i prevenciji kroničnih bolesti. Učenici u velikom postotku (70,14 %) konzumiraju krumpir, rajčicu u 8,5 %, kupus 6,64 %, blitvu 5,21 %, krastavac 4,2 %, a ciklu, mrkvu, špinat i šparogu u vrlo malim postotcima što je vidljivo iz slike 9. Za tušt nemaju saznanja pa ga nitko od njih nikada nije konzumirao.



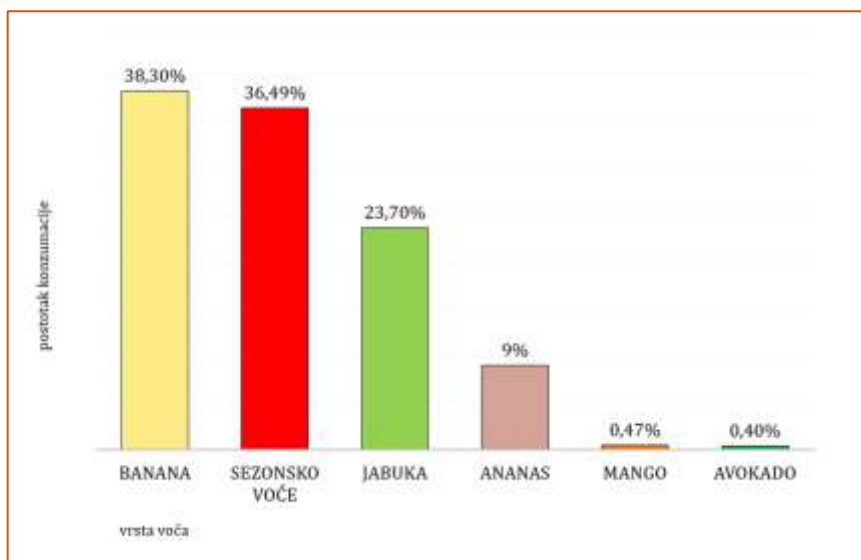
Slika 9. - grafički prikaz odnosa postotka konzumacije određene vrste povrća

Podrijetlo povrća koje konzumiramo važno je za kvalitetu i sigurnost prehrane. Povrće iz provjerenih izvora, poput lokalnih ili ekoloških proizvođača, često je svježije, sadrži manje pesticida i ima veći nutritivni sadržaj. Učenici u većem postotku konzumiraju povrće uzgojeno u obiteljskom vrtu (slika 10). Time se sigurno podržava i lokalna ekonomija te smanjuje negativan utjecaj na okoliš zbog kraćeg transporta.



Slika 10. - podrijetlo konzumiranog povrća

Voće je važan izvor vitamina, minerala, vlakana i prirodnih šećera koji tijelu osiguravaju energiju i pomažu u održavanju zdravlja. Redovita konzumacija voća doprinosi jačanju imuniteta, poboljšava probavu i smanjuje rizik od brojnih bolesti, uključujući srčane i probavne smetnje. Svakodnevno unošenje raznolikog svježeg, sezonskog voća iskorištavaju se sve njegove nutritivne prednosti. Učenici osnovnih i srednjih škola najviše konzumiraju bananu s čak 38,30 % i sezonsko voće 36,49 % te jabuku s 23,7 %. U malim postotcima konzumiraju ananas, mango i avokado (slika 11).



Slika 11. - Grafički prikaz odnosa postotka konzumacije određene vrste voća

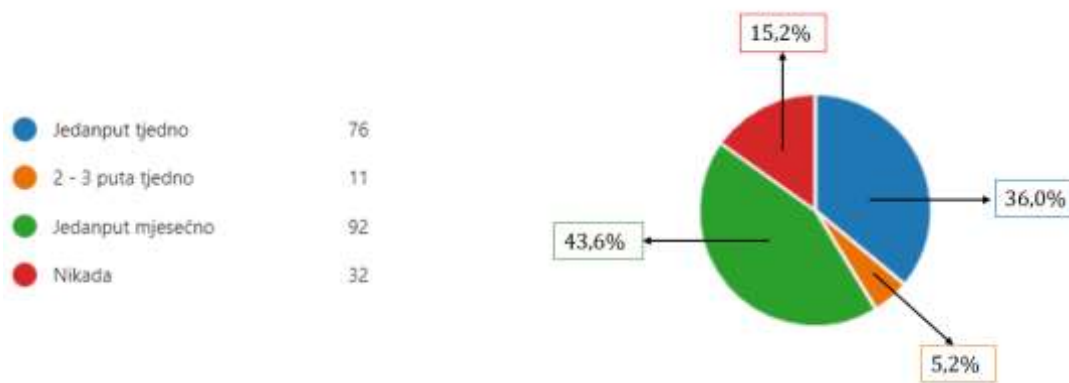
Podrijetlo voća koje konzumiramo ključno je za njegovu kvalitetu, svježinu i zdravstvenu ispravnost. Voće iz lokalnog ili ekološkog uzgoja često sadrži manje štetnih kemikalija, bere se u optimalnoj zrelosti i bogatije je hranjivim tvarima. Učenici u velikom postotku ne znaju odakle je podrijetlo voća koje konzumiraju (slika 12).



Slika 12. - podrijetlo konzumiranog voća

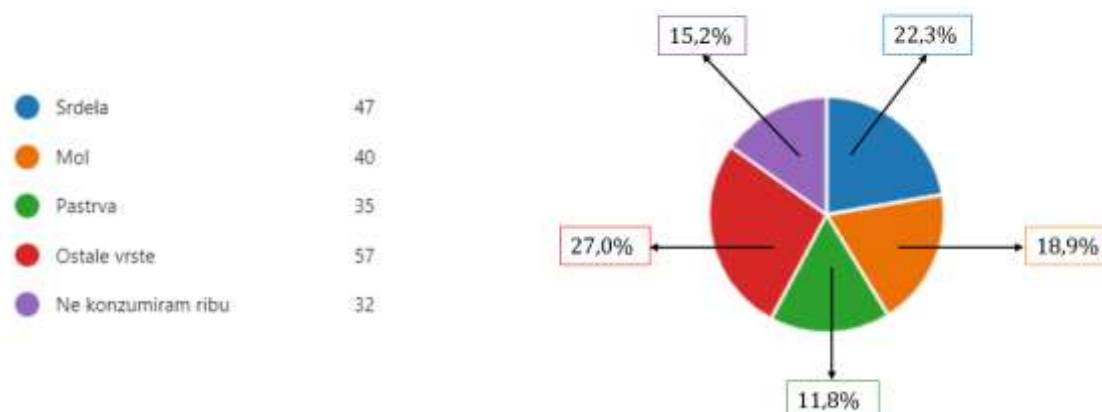
Riba je izuzetno vrijedna namirnica u ljudskoj prehrani jer sadrži visokokvalitetne bjelancevine, zdrave masnoće, vitamine i minerale. Bogata je omega-3 masnim kiselinama koje su važne za zdravlje srca, mozga i očiju. Redovita konzumacija ribe može smanjiti rizik od kardiovaskularnih bolesti, moždanog udara i upalnih procesa u tijelu. Doprinosi pravilnom razvoju djece i očuvanju kognitivnih funkcija kod starijih osoba.

Riblje meso je lako probavljivo i preporučuje se kao dio uravnotežene prehrane. Biranje svježeg i održivo ulovljene ribe također je važno za zdravlje i očuvanje morskih resursa. Učenici konzumiraju ribu u najvećem postotku (43,6 %) jedan put mjesečno, a postoje i oni koji je uopće nemaju u svom meniju tijekom svog odrastanja (slika 13).



Slika 13. - učestalost konzumacija ribe

Konzumacija određenih vrsta ribe je korisna jer su pojedine vrste bogate omega-3 masnim kiselinama te podupiru zdravlje srca i mozga. Plave ribe sadrže vitamin D i B12, te minerale poput selena i joda. Uvrštavanje takvih nutritivno bogatih riba u prehranu doprinosi boljem imunitetu, zdravlju kostiju i općem tjelesnom razvoju te je zato i bitna važnost znanja o vrstama konzumiranih riba. Naši učenici ne znaju koju ribu konzumiraju jer u velikom postotku naglašavaju i svrstavaju je u ostale ribe (27 %). Plava riba srdela je česta u konzumaciji (22,3 %) što je vidljivo iz slike 14.



Slika 14. - vrste konzumirane ribe

ZAKLJUČAK

Analiza rezultata provedenog istraživanja jasno potvrđuje da redovita konzumacija voća, povrća i ribe ima ključnu ulogu u očuvanju zdravlja i prevenciji kroničnih bolesti, osobito u razdoblju djetinjstva i adolescencije kada se formiraju temeljne prehrabene navike. Učenici koji žive u Imotskom, gdje je još uvijek prisutan tradicionalan način života i prehrane, značajno češće konzumiraju namirnice iz vlastitih ili obiteljskih vrtova. Takav pristup

prehrani osigurava ne samo veću svježinu i nutritivnu vrijednost namirnica, nego i bolju kontrolu nad njihovim podrijetlom, što je u današnje vrijeme sve važniji čimbenik u promicanju zdravih životnih stilova.

Podrijetlo namirnica, osobito voća i povrća, od ključne je važnosti jer lokalno i sezonski uzgojene namirnice imaju veći udio mikronutrijenata, manju količinu pesticida te kraći lanac distribucije, čime se smanjuje rizik od nutritivnih gubitaka. U tom kontekstu, prehrambene navike učenika iz Imotskog predstavljaju pozitivan primjer očuvanja prehrambenih tradicija koje bi trebalo poticati i u drugim sredinama.

Usporedno s time, istraživanje pokazuje da se, bez obzira na mjesto stanovanja, učenici danas u malom postotku oslanjaju na naručivanje gotove hrane iz restorana ili objekata brze prehrane. Iako taj postotak zasad ostaje nizak, prisutnost takvih navika ukazuje na potrebu za dodatnim preventivnim mjerama i edukacijom kako bi se spriječio njihov porast u budućnosti, osobito s obzirom na sveprisutnu dostupnost industrijski prerađene hrane.

Zaključno, može se istaknuti da povezanost s izvorom hrane, osobito u manjim sredinama poput Imotskog, još uvijek predstavlja zaštitni čimbenik u očuvanju zdravih prehrambenih navika. Stoga je važno kontinuirano poticati svijest o važnosti konzumacije lokalno uzgojenih namirnica, osobito voća i povrća poznatog podrijetla, kao i promicati prehrambene obrasce koji uključuju što manju obradu i veću nutritivnu vrijednost. Ovakav pristup trebao bi biti sastavni dio školskih programa i javnozdravstvenih politika s ciljem unapređenja zdravlja svih generacija.

