



U ponedjeljak 06.11. 2017. u Gradskoj Vijećnici prezentirani su rezultati prvog ciklusa Programa "Školice". Doc.dr.sc. Sandra Pavičić Žeželj kao voditeljica Programa, osvrnula se je na važnost promicanja pravilne prehrane te važnost edukacijskog programa "Školica zdrave prehrane" koji je proveden među 91% jedanaestogodišnjaka grada Rijeke, ali nije namijenjen samo učenicima osnovnih škola već i njihovim roditeljima te ostalim korisnicima portala <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/>. Postojeći problem školske prehrane ovim programom se od ove godine rješava primjenom jedinstvenog školskog jelovnika te suradnjom sa svakom školom posebno. Gordana Kenđel Jovanović, dipl.ing.nutr, suradnica programa, prezentirala je dobivene rezultate prvog ciklusa programa koje možete pronaći i na stranicama portala.

Program je tijekom 2016. i 2017. prošao svoj prvi ciklus provedbe. Učenici su se upoznali sa osnovnim principima pravilne prehrane, izvorima, funkcijom i značajem za zdravlje namirnica za pravilan rast i razvoj, kao i sa poremećajima koji nastaju kao posljedica nepravilne prehrane, samostalnim sastavljanjem zdravog obroka, da traže i prime pomoć pri rješavanju problema oko nepravilne prehrane.

Program se proveo u 23 osnovne škole grada Rijeke (48 razreda) među 923 učenika (91% od upisanih učenika) od čega je bilo 495 dječaka (54%) i 428 djevojčice (46%) u dva dijela. Prvi dio Programa proveo se u 15 škola (OŠ Belvedere, OŠ Brajda, OŠ Centar, OŠ Dolac, OŠ E. Kumičića, OŠ I. Zajca, OŠ Gelsi, OŠ Gornja Vežica, OŠ Kozala, OŠ Pećine, OŠ San Nicolo, OŠ Srdoči, OŠ Škurinje, OŠ Trsat, OŠ Turnić) među 438 učenika (47%) dok je drugi dio Programa obuhvatio 8 škola (OŠ F. Frankovića, OŠ V. Gortan, OŠ Kantrida, OŠ Pehlin, OŠ Podmurvice, OŠ N. Tesla, OŠ Vežica, OŠ Zamet) i 485 učenika (53%).

Prema podacima Odjela školske medicine NZZJPGŽ oko četvrtina učenika petih razreda ima prekomjernu tjelesnu težinu ili je pretilo dok su rezultati dobiveni upitnikom pokazali da dvije petine preuhranjenih ili pretelih učenika umanjuje svoju stvarnu tjelesnu težinu kako bi promijenilo svoju stvarnu sliku uhranjenosti. Učenici prosječno dnevno provedu oko sat i pol

gledajući TV, a sjedeći i igrajući igrice na mobitelu, tabletu, kompjuteru prosječno dva sata dnevno, dječaci značajno više od djevojčica. Četiri petine učenika se aktivno bavi nekim sportom, dječaci više od djevojčica. Tri četvrtine učenika doručkuje svakodnevno, a 10% uopće ne doručkuje. Ocjena kakvoće prehranbenih navika pokazala je da većina učenika ima prehranu s umjerenim karakteristikama mediteranske prehrane dok je 40% učenika imalo karakterističnu mediteransku prehranu koja se smatra poželjnom prehranom zbog dokazanih zdravstvenih prednosti poput smanjenja učestalosti pobola i smrtnosti od kroničnih nezaraznih bolesti (debljina, šećerna bolest, srčano-žilne bolesti, neki oblici karcinoma) kao i dužeg očekivanog trajanja života.

Prije provedenih edukacija i radionica učenici su odgovarali na pitanja o prehrani, dok se program se završio zabavnim kvizom gdje se ponovno provjerilo znanje učenika. Provedenim programom učenici su unaprijedili svoje znanje o prehrani za četvrtinu, sa početnih 55% na 81%, što je u skladu s očekivanjima. Sva područja o izvorima i ulogama hranjivih tvari su znali vrlo uspješno, no, još uvijek nisu dovoljno znali o preporučenim količinama voća i povrća što bi trebalo unaprijediti kroz poboljšane javnozdravstvene poruke o konzumiranju voća i povrća.

Program je pokazao da ona djeca koja imaju loše prehranbene navike imaju i veću tjelesnu težinu, manje spavaju, značajno više vremena provode gledajući TV i igrajući se igrice, značajno su manje uključeni u sportske aktivnosti te imaju lošije znanje o prehrani u odnosu na učenike s karakterističnom mediteranskom prehranom koji imaju bolje znanje o prehrani, bolje su uhranjeni i više tjelesno aktivni.

Usvajanje znanja o prehrani ima utjecaja na bolje prehranbene i zdravstvene navike, dok će se nastavkom provođenja programa s učenicima koji su bili uključeni u prvi ciklus programa utvrditi ta povezanost koja uključuje provjere znanja o prehrani te razne radionice pripremanja jednostavnijih jela s naglaskom na mediteransku prehranu.

Gotovo svi dječji vrtići Primorsko-goranske županije imaju nadziranu i planiranu prehranu od strane stručnjaka NZZJZPGŽ, neki već više od 30 godina. Programom „Školica“ nastojati će se uskladiti i školska prehrana prema principima pravilne i mediteranske prehrane. Prema programu, svim osnovnim školama predložen je jedinstveni školski jelovnik, a nadzorom i

određivanjem kakvoće školskih obroka u narednom ciklusu programa dati će se ocjena kakvoće prehrane u osnovnim škola grada Rijeke i još dodatno unaprijediti njena kakvoća.

Detaljni prikaz rezultata prvog ciklusa možete potražiti na stranici Opisa programa.

Što ostali mediji kažu o prezentaciji prvog ciklusa programa možete naći na slijedećim linkovima:

<http://www.mojarijeka.hr/vijesti/zapocinje-novi-ciklus-skolice-zdrave-prehrane-u-osnovnim-skolama/>

<https://www.rijeka.hr/zapocinje-novi-ciklus-skolice-zdrave-prehrane-u-osnovnim-skolama/>

<https://www.skolskiportal.hr/clanak/8867-pocinje-novi-ciklus-skolice-zdrave-prehrane/>

<https://vijesti.rtl.hr/novosti/hrvatska/2743065/skolica-zdrave-prehrane-u-rijeckim-skolama-rezultati-su-pokazali-da-djeca-sve-vise-znaju-sto-trebaju-jesti/>

<http://www.novolist.hr/Vijesti/Rijeka/PODATAK-KOJI-BRINE-Svaki-deseti-ucenik-petog-razreda-u-Rijeci-ima-prekomjernu-tjelesnu-tezinu>

<http://lokalni.vecernji.hr/gradovi/jos-jedna-skolica-zdrave-prehrane-kroz-igru-djeca-sama-slazu-dnevne-jelovnike-6309>

<https://www.skolskiportal.hr/clanak/8867-pocinje-novi-ciklus-skolice-zdrave-prehrane/>



+ ČEMU SLUŽI HRANA

HRANA – hranjive tvari za:

- izgradnju organizma,
- energiju za rad, rast i toplinu,
- zaštitu od bolesti,
- pravilan rad svih organa...

Hrana su sve namirnice koje služe životu.

Može biti:

- biljne, životinjskog i mineralnog porijekla