

Poster 23. - Prehrambene navike i stanje uhranjenosti djece predškolske i školske dobi u ruralnoj sredini na području Varaždinske županije

Marina Golek Mikulić¹, Jasminka Tkalec²

¹Dom zdravlja Varaždinske županije

²Privatna ordinacija opće medicine Jasminka Tkalec, dr.med.

U ovom radu prikazan je primjer dobre prakse - intersektorske i multidisciplinarne suradnje na razini lokalne zajednice, usmjeren podizanju svijesti o važnosti zdrave prehrane. Prikazani su rezultati istraživanja stanja uhranjenosti djece male i predškolske dobi - polaznika dječjeg vrtića, učenika osnovne škole te procjena prehrambenih navika učenika.

Ciljevi istraživanja: procjena stanja uhranjenosti male, predškolske i školske djece na području Općine Jalžabet, procjena prehrambenih navika učenika u Općini Jalžabet, upoznavanje djece, roditelja, nastavnika, odgajatelja i svih drugih sudionika sa rezultatima istraživanja, informiranje, motiviranje i podizanje svijesti o važnosti zdrave prehrane, utjecanje na razvoj zdravih navika u prehrani.

Materijali i metode rada: Istraživanje o procjeni stanja uhranjenosti provedeno je tijekom ožujka i travnja 2014. godine na uzorku od ukupno 319 djece, od toga 77 djece male i predškolske dobi i 227 djece školske dobi. Provedeno je u ruralnoj sredini - u Općini Jalžabet u Varaždinskoj županiji. Istraživanje o procjeni prehrambenih navika provedeno je na uzorku od 199 djece - učenika od 1. do 8. razreda osnovne škole, među kojima je bilo 11 nevažećih anketa pa je u konačnici obrađeno 188 anketa.

Kao instrumenti mjerenja korišteni su: anketni upitnik (14 pitanja o prehrambenim navikama) i antropometrijska mjerenje (tjelesna visina i težina), te su prikazani rezultati procjene stanja uhranjenosti u odnosu na spol i dob (razred), a prema percentilnim krivuljama (za djecu malog i predškolskog uzrasta te školskog uzrasta za učenike 1. do 4. razreda) i BMI (za djecu školske dobi od 5. do 8. razreda). Podatci su statistički obrađeni.

Rezultati: Iz rezultata ankete vidljivo je da je pothranjeno svega troje djece predškolske dobi. Također ih troje ima prekomjernu tjelesnu težinu, a ostalih 71 (92%) je normalno uhranjeno.

Kod učenika osnovne škole rezultati ukazuju da je njih 33 (14,5%) pothranjeno, 139 (61%) je normalno uhranjeno, 35 (15,4%) ima prekomjernu tjelesnu težinu, a njih 20 (8,8%) je pretilo. Rezultati istraživanja pokazuju da djeca predškolske dobi imaju pravilne prehrambene navike, hrane se raznoliko i konzumiraju dostatne količine potrebnih nutrijenata. Prema dobivenim rezultatima 50% učenika doručkuje ujutro prije polaska u školu, 40% ispitanika konzumira brzu hranu jedanput tjedno, a 30% ispitanika jedanput mjesečno, trećina ispitanika (36%) konzumira grickalice svaki drugi dan, polovica ispitanika od napitaka najčešće konzumira vodu (50%), mlijeko svakodnevno konzumira 40% ispitanika. U prehrani ispitanika, od mesa je najzastupljenije pileće, za koje više od polovice ispitanika (55%) izražava da ga konzumira dva do tri puta tjedno, zatim slijedi svinjsko meso kojeg dva do tri puta tjedno konzumira gotovo polovica ispitanika (47%), a najmanje je zastupljena riba koju trećina ispitanika (37%)

konzumira jedanput tjedno. Dvije trećine ispitanika (64%) slobodno vrijeme provodi u nekoj od sportskih aktivnosti u trajanju od najmanje sat vremena svakodnevno.

Zaključak: Rezultati provedenih istraživanja prezentirani su na "Danima zdrave prehrane" u mjestu Jalžabet. Aktivni sudonici ovog događaja bila su djeca malog i predškolskog uzrasta dječjeg vrtića "Potočić", te učenici i nastavnici osnovne škole "Petar Zrinski". Manifestacija je rezultat organizacije i dobre suradnje liječnika obiteljske medicine i patronažne sestre, odgojno obrazovnih ustanova i cijele lokalne zajednice u Općini Jalžabet.

Rezultati provedenog istraživanja dali su smjernice za daljnji rad i utjecali na osmišljavanje preventivnih aktivnosti usmjerenih primarnoj prevenciji koja se odnosi na unaprjeđenje zdravih stilova života, jačanje svijesti o odgovornosti za vlastito zdravlje i zdravlje drugih kao najveće vrijednosti u općoj populaciji.

Aktivnosti za unaprjeđenje prehrane treba usmjeriti na promicanje pravilne prehrane te redovne tjelesne aktivnosti počevši već od vrtića i potom tijekom cijelog školovanja.

Ključne riječi: pravilna prehrana, stanje uhranjenosti djece