

ZDRAVSTVENA I VETERINARSKA ŠKOLA DR.
ANDRIJE ŠTAMPARA VINKOVCI

**PROJEKT „Pravilna prehrana za zdrav
razvoj”**

14. – 16. listopada
2021.



Projektni tim : Anna Šimić, Barbara Vidić, Stella Wagner učenice 2. b
Ružica Kruhoberec, prof. biologije i Sanda Horvatović, psihologinja - koordinatorica

PRAVILNOM PREHRANOM DO ZDRAVOG RAZVOJA



Koje su primarne fiziološke potrebe?

- Potreba za hranom
- Potreba za vodom
- Potreba za snom i odmorom
- Potreba za kisikom
- Potreba za eliminacijom štetnih tvari
- Potreba za seksualnosti

Kakva prehrana ima povećani učinak na zdravlje?

Prehrana obogaćena:

- vitaminima
- mineralima
- antioksidansima i
- hranjivim tvarima

PRAVILNA PREHRANA ZA ZDRAV RAZVOJ

Zdravlje - fizičko, psihičko i socijalno blagostanje te odsustvo bolesti

Pravilna prehrana osigurava tijelu energiju potrebnu za preživljavanje te optimalno funkcioniranje, gradivne tvari za rast i razvoj i zaštitne tvari za optimalan rad imunosnog sustava.



GLAD, APETIT I SITOST

- **Glad - želju za uzimanjem hrane neophodnu za život**
- **Apetit želju za određenom vrstom hrane**
- **Sitost suprotan osjećaj od gladi i javlja poslije obroka**
- Unos hrane i energetske potrošnje reguliraju centri smješteni u *hipotalamusu i moždanom deblu*.

Uzimanje hrane kontroliraju dva centra u hipotalamusu:

- ventro-medijalni hipotalamus - centar za sitost
- lateralni hipotalamus - centar za glad
- važne strukture: amigdala, hipokampus i gyrus cinguli
- veći dio limbičkog sustava

Pravilnom prehranom do zdravog razvoja

Europski znanstvenici sa Unilevera te njihove kolege iz Australije i Indonezije u više su zasebnih istraživanja dokazali da prehrana može poboljšati učenje i pamćenje .

Prehrana ne poboljšava samo fizičko zdravlje, već i sposobnost učenja i mentalni razvoj učenika.



Važnost i utjecaj pravilne prehrane

Postoje namirnice koje:

- stimuliraju rad mozga
- cirkulaciju
- daju energiju potrebnu za složenije misaone procese kao što je usvajanje i pamćenje informacija, razmišljanje i koncentraciju



Stavovi učenika o pravilnoj prehrani



Ispitivanje stavova učenika od 1. do 4. razreda o pravilnoj prehrani

Razred	Učenici	Učenice	Ukupno
Prvi - 4	18	30	48
Drugi - 4	16	35	51
Treći - 4	19	27	46
Četvrti - 4	17	20	37
	70	112	182

Anketa

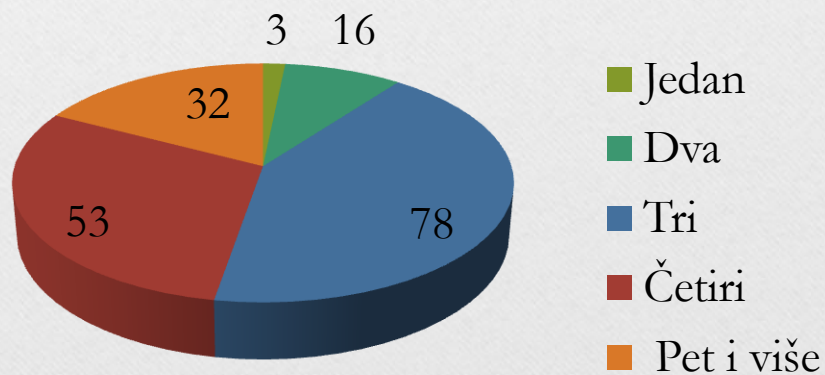
- Anketa se sastoji od 22 pitanja
- Svako pitanje ima 4 ili 5 čestica
- Zadnje se pitanje odnosi na zdravstvene poteškoće učenika, ako ih imaju, kronične ili akutne.
- Anketa je provedena na uzorku od 182 učenika Zdravstvene i veterinarske škole Dr. Andrije Štampara te 126 učenika iz 6 srednjih škola grada Vinkovaca

Analizom je obuhvaćeno 12 bazičnih pitanja i odgovori naših učenika, odgovori učenika drugih srednjih škola u Vinkovcima služe za komparacija rezultata.

Koliko dnevnih obroka imaš?

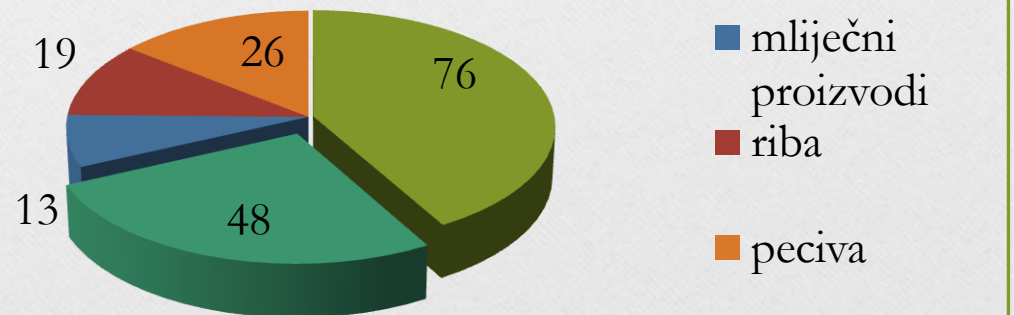
- a) Jedan 3
- b) Dva 16
- c) **Tri 78**
- d) Četiri 53
- e) Pet i više 32

10% manje



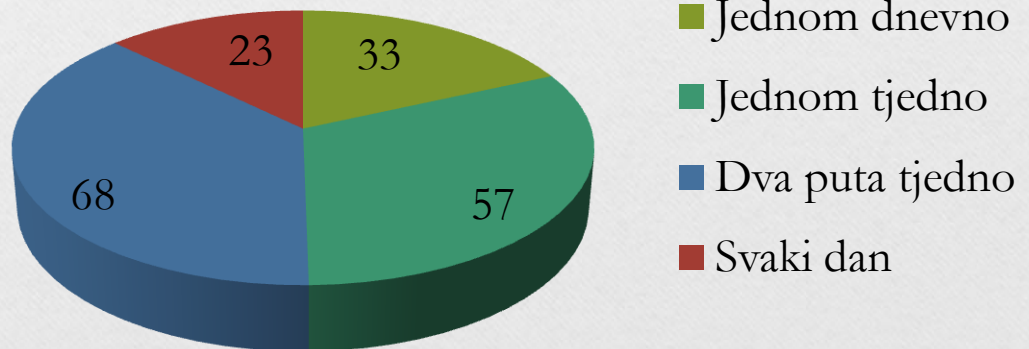
Kakvu hranu najčešće konzumiraš?

- a) Brzu hranu (hotdog, pizza, sendvič i sl. - 76 (8% više))
- b) Kuhanu domaću hranu (variva s mesom)- 48
- c) Mliječne proizvode - 13
- d) Ribu - 19
- e) Peciva - 26



Koliko često konzumiraš grickalice?

- a) Jednom dnevno - 33
- b) Jednom tjedno - 57
- c) Dva puta tjedno - 68
- d) Svaki dan - 24



Koji je tvoj dnevni unos tekućine?

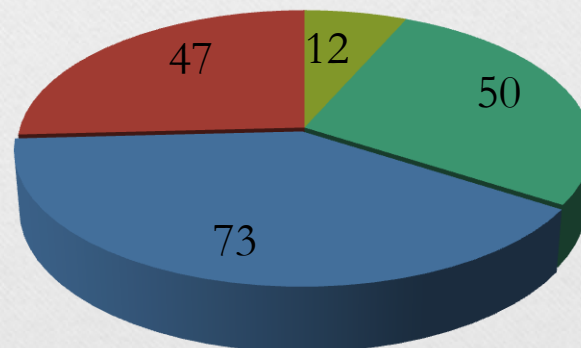
a) Manje od litre - 12

b) Litra - 50

c) Više od litre – 73

- 8 % više

d) Dvije, ili više od dvije litre - 47



■ Manje od litre

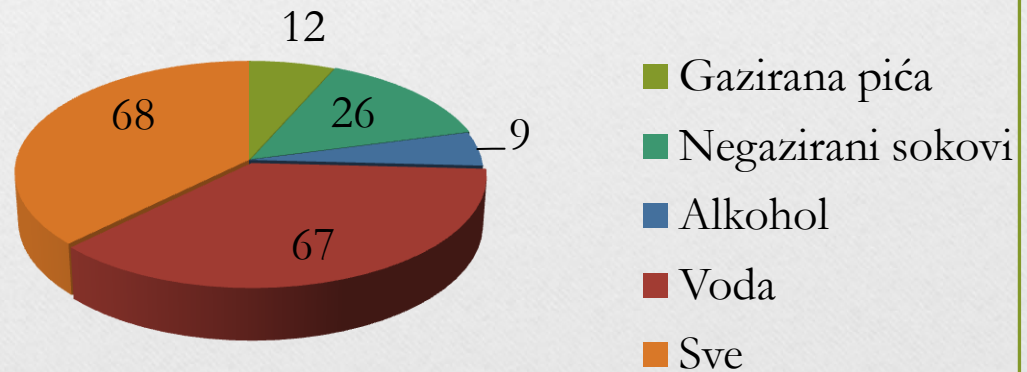
■ Litra

■ Više od litre

■ Dvije ili više od dvije litre

Što pijete od tekućine ?

- a) Gazirana pića - 12
- b) Negazirane sokove - 26
- c) Alkohol – 9 16% manje
- d) Voda - 67
- e) Sve- 68



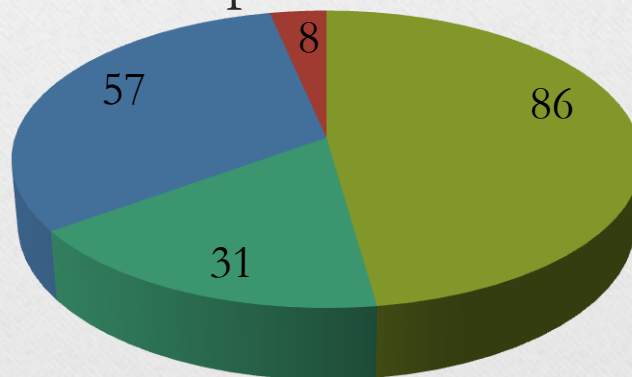
Konzumiraš li svježe voće ?

a) Da - 86

b) Često - 31

c) Ponekad - 57

d) Ne konzumiram voće i povrće - 8



■ Da

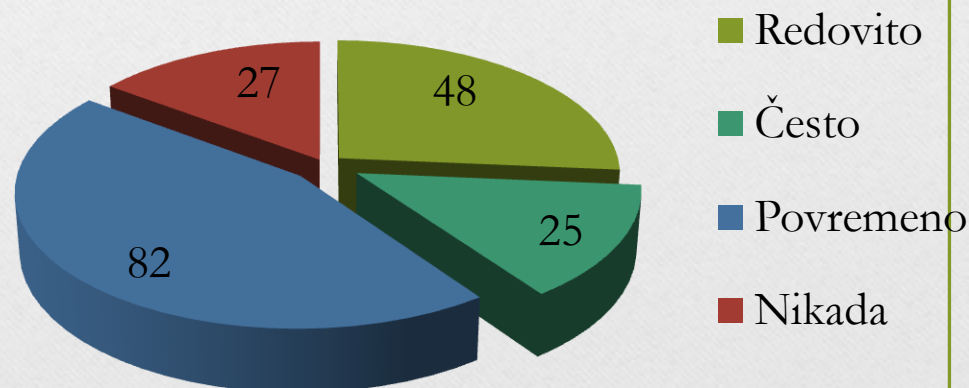
■ Često

■ Ponekad

■ Ne konzumiram
voće i povrće

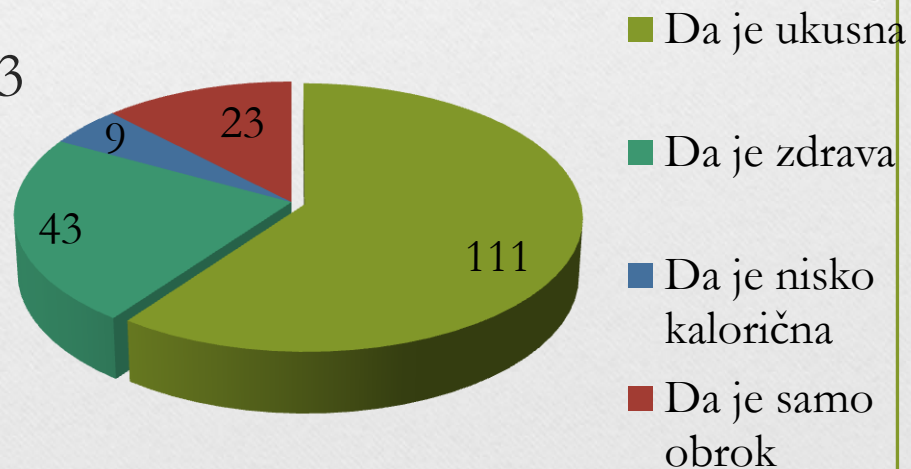
Jesi li fizički aktivan/aktivna (treening, vježbanje, ples i sl.)?

- a) Redovito - 48 - 12% manje
- b) Često - 25
- c) Povremeno - 82
- d) Nikada - 27



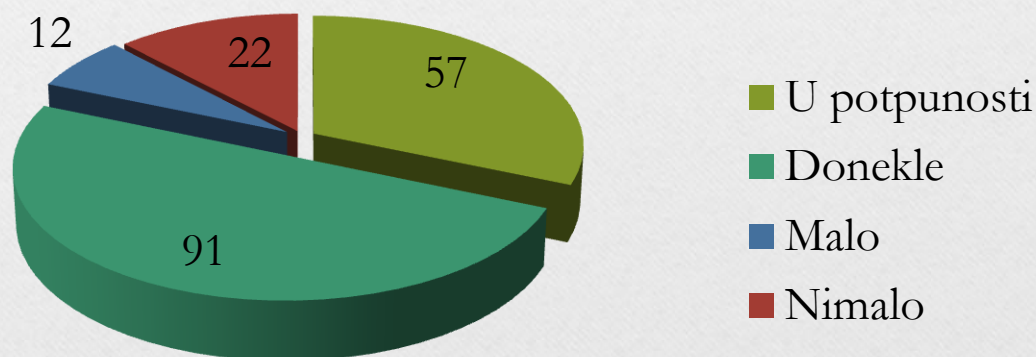
Što vam je najvažnije kod hrane?

- a) Da je ukusna - 111
- b) Da je zdrava - 43
- c) Da je nisko kalorična - 9
- d) Da je samo obrok - 23



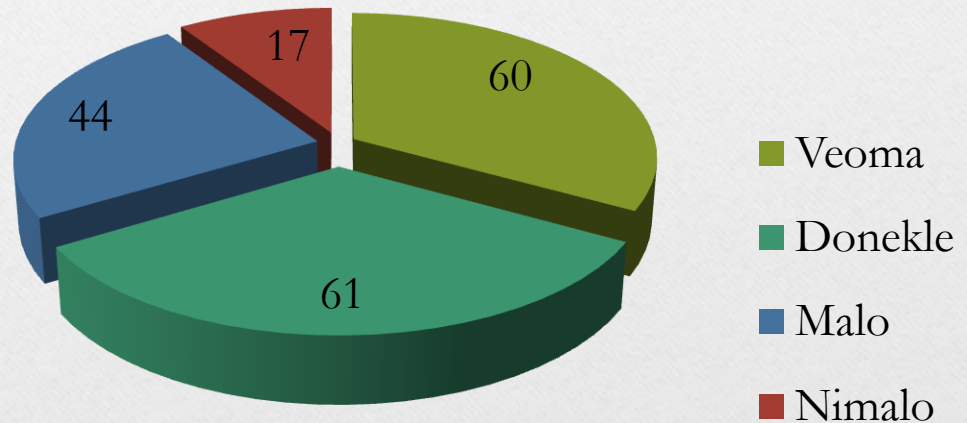
Jesi zadovoljan/zadovoljna svojim izgledom-tjelesnom težinom?

- a) U potpunosti - 57
- b) Donekle - 91
- c) Malo - 12
- d) Nimalo - 22



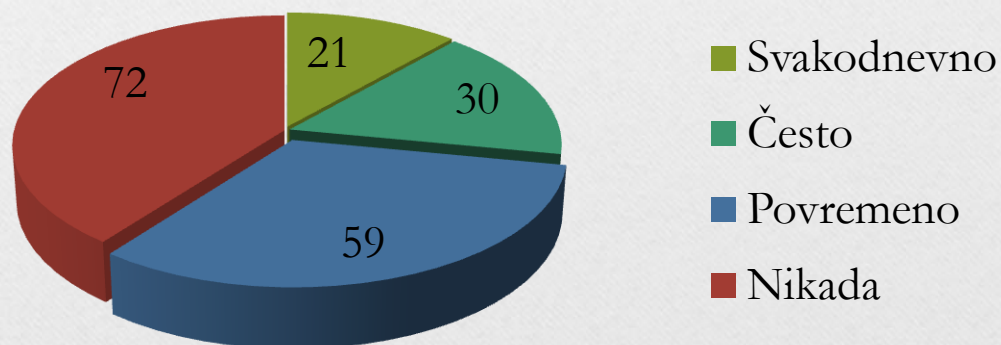
Po vašem mišljenju, utječe li hrana na mentalne funkcije mozga?

- a) Veoma - 60
- b) Donekle - 61
- c) Malo - 44
- d) Nimalo - 17



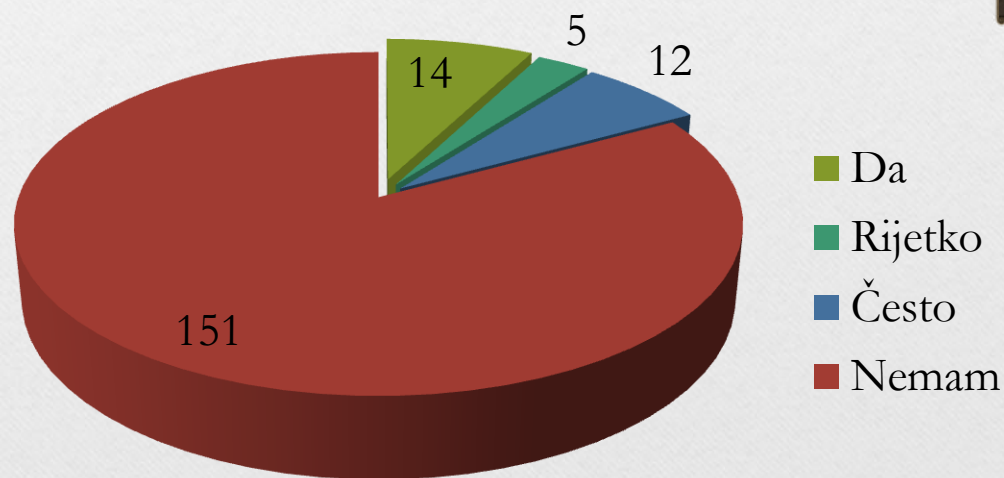
Paziš li da unesena hrana poboljšava tvoje mentalne sposobnosti?

- a) Svakodnevno - 21
- b) Često - 30
- c) Povremeno - 59
- d) Nikada - 72

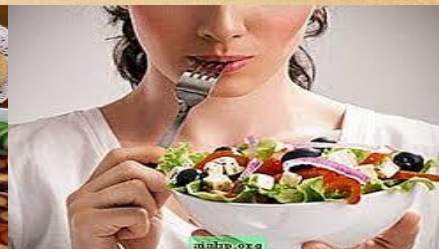


Imaš li zdravstvene probleme? Navedi koje (kardiovaskularne, dijabetes, respiratorne...).

- a) Da - 14
- b) Rijetko - 5
- c) Često - 12
- d) Nemam - 151



Zaključak:



- Najveći broj učenika (72%) ima tri ili četiri obroka dnevno.
- Najčešće konzumiraju brzu hranu (42%), kuhanu hranu (26%), a vrlo malo mliječne proizvode, ribu i voće.
- 13% učenika svakodnevno konzumira grickalice, jednom tjedno 31% ili više puta u tjednu 37% učenika.
- Oko 2/3 učenika unose 1-2 litre tekućinu dnevno.
- Od konzumirane tekućine 1/3 učenika unosi vodu, a 2/3 miješano- voda, sokovi, alkohol i gazirana pića.

Zaključak



- **Najveći broj učenika konzumira redovito voće ili ponekad**
- **40% učenika je redovito ili često fizički aktivno, 45% se povremeno bavi nekom fizičkom aktivnosti, a 15 nikada.**
- **75% konzumira hranu po okusu , a ne po kvaliteti**
- **30% učenika je zadovoljno svojim izgledom, 50% je donekle zadovoljno, a 20% malo ili nimalo zadovoljno.**
- **Oko 65% učenika svjesni su kako zdrava prehrana utječe na mentalnu funkciju mozga, ali tek 28% učenika vodi računa o prehrani**
- **Najveći broj, oko 83%, učenika nema zdravstvene poteškoće, manji broj učenika ima zdravstvene poteškoće - respiratorne, dijabetes, poteškoće u učenju, metaboličke smetnje, manji broj kronične**

Zaključno

Pravilna prehrana u adolescenciji preduvjet je pravilnog razvoja, ali i briga za tjelesno i mentalno zdravlje.

Provedeno istraživanje pokazalo je kako gotovo 1/4 mladih ima prekomjernu tjelesnu težinu i oko 20 % je nezadovoljno svojim tjelesnim izgledom.

Značajni izazov održavanja prehrambenih navika je sve veća dostupnost brze hrane i visokokaloričnih proizvoda te tendencija održavanje „idealne” mršave figure kao uzora ljepote koje dovode do razvijanja nepravilnih obrazaca prehrane te sve češći poremećaji u prehrani (anoreksija i bulimija).

Pravovremene edukacije djece i mladih putem predavanja, radionica, tribina i sl. u velikom mogu doprinijeti u razvijanju i formiranju pravilnih navika prehrane i zdravog stila života.

Upravo održane radionice Projektnog tima učenika Anne Šimić, Barbare Vidić i Stelle Wagner pod mentorstvom profesorice biologije Ružice Kruboberec te psihologinje Sande Horvatović koordinatorice projekta djeluju preventivno na podizanju svijesti o važnosti formiranja pravilnih obrazaca prehrambenih navika.

Istraživanjima je dokazano kako je hrana energija za mozak (neurotransmiteri: serotonin, dopamin, acetilkolin, adrenalin i noradrenalin, gama-aminobuturička kiselina, neuroaktivni peptidi)



Moždani protok krvi - Neurozaštita - Neuroregeneracija

I na kraju, istina je da:

Učiš onoliko dobro, koliko dobro jedeš!

