

UTJECAJ OBRAZOVNIH POLITIKA NA STVARANJE NAVIKA ZDRAVE PREHRANE ŠKOLSKJE DJECE/THE INFLUENCE OF EDUCATIONAL POLICIES ON THE FORMATION OF HEALTHY EATING HABITS AMONG SCHOOL CHILDREN

Ivica Opačak¹, Atanas Kozarev²

¹Srednja škola Matija Antun Reljković, Slavonski Brod, Republika Hrvatska

²MIT University, Skopje, Republika Sjeverna Makedonija

e-mail: ivopac2019@gmail.hr, kozarev.atanas@yahoo.com

Pregledni članak

<https://www.doi.org/10.58952/zr20251402360>

UDK / UDC 37.014.5:613.2-053.5

Sažetak

Jedno od ključnih pitanja poučavanja, posebno unutar didaktički ispravnog okvira, usmjereno je na djelovanje školskih kuhinja, i odnosi se na stjecanje potrebnih znanja o ishrani i stvaranju prehrambenih navika. Alarmantan je prisutni rastući trend gojaznosti mladih populacija, koji nije samo u fizičkoj (ne)aktivnosti, nego svoje izvore nosi i u prehrambenim navikama, prije svega u visokoprerađenoj hrani, odnosno značajnom unosu ugljikohidrata. Radom se ukazuje na politike koje su prisutne u smislu prihvaćanja zdrave ishrane, koje proizlaze iz potrebe primicanja kulture ishrane nerafiniranih proizvoda, koje su u antagonizmu s ponudom školskih kuhinja, te se ukazuje na potrebu poučavanja usmjerenog na djelovanje u školskim kuhinjama, koje bi trebale biti organizirane unutar didaktički ispravnih okvira. Radom se, uz navedeno, želi ukazati i na potrebu planiranja i refleksivne prakse.

Ključne riječi: prehrambene navike, školske kuhinje, poučavanje usmjereno na djelovanje.

JEL classification: I150, I260

Abstract:

One of the key issues of teaching, especially within a didactically correct framework, is focused on the functioning of school kitchens, and relates to the acquisition of the necessary knowledge about nutrition and the creation of eating habits. The growing trend of obesity among young populations is alarming, which is not only in physical (in)activity, but also has its sources in eating habits, primarily in highly processed food, i.e. a significant intake of carbohydrates. The paper points to the policies that are present in terms of accepting a healthy diet, which arise from the need to approach the culture of eating unrefined products, which are in antagonism with the offer of school kitchens, and points to the need for teaching focused on action in school kitchens, which should be organized within a didactically correct framework. In addition to the above, the paper also wants to point to the need for planning and reflective practice.

Keywords: eating habits, school kitchens, teaching focused on action.

JEL classification: I150, I260

UVOD

Zdrava hrana i odnos prema zdravoj hrani neophodni su za zdravi i pravilan rast i razvoj djeteta. Izgradnju svijesti i stjecanja znanja o važnosti zdrave ishrane neophodno je graditi od predškolskog uzrasta, kako bi se stvorio poželjan odnos prema životnim vrijednostima, kao što su stvaranje, priprema i pravilno konzumiranje hrane. Kroz odgojno-obrazovni rad potrebno je, kroz različite pristupe, provoditi educiranje o zdravoj hrani i prehrani, kako bi se od ranog uzrasta upoznali s procesom sadnje, uzgoja i berbe, te pripreme zdravih namirnica. Istovremeno, neophodno je osigurati i stalne edukacije zaposlenika o potrebi i važnosti zdrave hrane, posebno za potrebe djelovanja školskih kuhinja, koje osim isporuke namirnica trebaju osigurati i stjecanje potrebnih znanja o ishrani i stvaranju prehrambenih navika [8].

Zabrinjavajući je sveprisutni rastući trend gojaznosti mladih populacija, čiji uzorci nisu samo u fizičkoj (ne)aktivnosti, nego izvori leže i u prehrambenim navikama, prije svega u visokoprerađenoj hrani, odnosno značajnom unosu ugljikohidrata. Kako bi se trend ublažio i mijenjao, potrebno je sustavno djelovanje u cilju promocije i osiguranja zdrave prehrane, s ciljem normalnog razvoja djece i adolescenata. U školskom uzrastu najveći su izazovi zdrave prehrane, upravo iz razloga što zdrav doručak prije škole i hranjiv međuobrok, tijekom odmora u školi, osiguravaju dovoljno energije i hranjivih tvari za prebroditi naporan školski dan. Prijelaz školskih kuhinja na zdrave namirnice, integralnih peciva od cjelovitih žitarica i neprerađene hrane, zahtijeva značajan napor. Isto tako, problem je što se nakon toga jako veliki broj školskih kuhinja ponovno vrati na ponudu različitih peciva i pizza. Navedeno ukazuje na potrebu provođenja kvalitetnih edukacija, ravnatelja, kuhara i voditelja kuhinja, već od vrtićke dobi, kako bi se borili protiv pretilosti, gdje prednjačimo u Europi [10]. Potrebno je prioritet dati zdravim namirnicama, ne nužno ekološkim, kako bi se osigurali zdravi i kvalitetni obroci u školskim kuhinjama.

1. PREHRAMBENE NAVIKE I NJIHOV UTJECAJ NA MLADE OSOBE

Prehrambene navike se uče i njihovo stjecanje je komponenta zdravog načina života. Uglavnom se uče i formiraju tijekom prvih deset godina života. Istraživanja ukazuju na to da mnoga djeca piju premalo tekućine, prečesto konzumiraju zaslađena pića. Ona, u prosjeku, konzumiraju previše energije, te općenito konzumiraju previše masti, jednu previše proteina, premalo ugljikohidrata, posebno premalo složenih ugljikohidrata, kao što su ugljikohidrati iz kruha, krumpira, riže i tjestenine, premalo vlakana, ali previše šećera. Osim toga, potrebno je raditi na unosu voća i povrća u svakodnevnoj prehrani [10].

Udio učenika koji barem jednom zajedno jedu s roditeljima visok je, u usporedbi s europskim prosjekom. Unatoč tome, naša djeca i dalje, kao i u posljednjih deset godina, prednjače u Europi po svakodnevnom konzumiranju slatkiša i gaziranih pića, te stoga za posljedicu imaju i prekomjernu tjelesnu težinu, posebno dječaci. Nadalje, izbor nezdrave hrane ne smanjuje se s godinama, već naprotiv raste, te nije povezan s bogatstvom obitelji. Nasuprot tome, svakodnevna prehrana povrćem i voćem puno je češća među bogatima nego među siromašnima [9].

Manje od petine adolescenata ispunjava preporuke Svjetske zdravstvene organizacije za tjelesnu aktivnost, koja je posljednjih deset godina u padu, posebno kod dječaka, premda tjelesna aktivnost opada s godinama, i kod djevojčica. Adolescenti rijetko slijede trenutačne prehrambene preporuke, što smanjuje njihove šanse za zdrav razvoj.

Dvije trećine adolescenta ne konzumira dostatno hrane bogate hranjivim tvarima, dok jedna četvrtina jede slatkiše, i nešto manje ih pije slatka pića svaki dan. Prekomjerna težina i pretilost u porastu su od 2014. godine i sada pogađaju petinu mladih osoba, s većom prevalencijom među dječacima i mlađim adolescentima, dok je četvrtina adolescenta smatra pretilim, posebno među djevojčicama [9].

Prehrambene navike u izravnoj su vezi s razmišljanjem i učenjem. Razmišljanje zahtijeva energiju, jer je mozgu potreban šećer, s tim da mozak može koristiti samo glukozu za energiju i ne može sagorijevati masti ili proteine. Poseban je izazov za organizam osjećaj gladi, koji nastaje na način da je prvenstveno reguliran razinom šećera u krvi i punoćom želuca. Niska razina šećera u krvi signalizira organizmu glad, kao i prazan želudac. Prema tome, osjećaj gladi prvenstveno je reguliran razinom šećera u krvi i punoćom želuca.

Glad se doživljava drugačije od osobe do osobe, te ju svaka osoba doživljava vrlo različito. Djeca ne shvaćaju da ih glad čini razdražljivim i nemirnim. Glad im remeti društvenu interakciju, može izazvati agresiju, onemogućava im koncentraciju i smanjuje kognitivne performanse. U tom kontekstu je potrebno poznavati nutritivne aspekte hrane, gdje se treba uzeti u obzir sljedeće:

- adekvatan unos energije (kcal),
- optimalan sastav hranjivih tvari (ugljikohidrati, proteini, masti),
- ispravno vrijeme raspodjele obroka, te
- dovoljan unos vitamina i minerala.

Doručak čini osnovu za prvih jedan do tri školska sata, te ovisno o svom sastavu, može osigurati potrebnu energiju ne samo za prvi, već i za drugi i treći školski sat. Za odgovarajuća postignuća u radu potrebno je poznavati prehrambene navike djece. Stoga, važan je podatak koliko djece pojede dovoljno doručka. Istraživanja kažu da 65 % djece u dobi od 8 osam do dvanaest godina ujutro nema apetit, te najčešće popije samo mlijeko, ili konzumira kukuruzne pahuljice s mlijekom, odnosno pojede jednu krišku bijelog kruha, ili uopće ne doručkuje, kako bi moglo duže spavati, izostaje im navika sjedenja za stolom, te jedu tost s Nutellom, musli s borovnicama, ili im roditelj kupuje svježe pecivo [10].

Iz tog razloga bi jutarnja školska užina trebala sadržavati sastav poput ovoga:

- ugljikohidrati: 55 %,
- proteini: 15 %,
- masti: 30 %. [4].

Specifičnost dječje prehrane je da oni ne jedu svaki dan istu količinu hrane. Uz to, konzumiraju premalo tekućine, tek 420 ml dnevno u dobi od sedam do devet godina, dok bi im prosječna konzumacija voća trebala biti 110 grama dnevno. Kako bi školarac mogao udovoljiti uvjetima pisanja testa iz na petom školskom satu, on bi trebao pojesti određenu količinu ugljikohidrata, da bi se mogao koncentrirati do ručka. Naime, svakom školarcu, posebno u dobi od sedam do devet godina, potrebno je oko 12 grama ugljikohidrata na sat, što odgovara točno jednoj BE (krušnoj jedinici) [1]. Radi se o procjeni unosa hrane, koja se odnosi na ugljikohidrate sadržane u hrani, čiji se sadržaj uvijek odnosi na jestivi dio hrane.

Kod osjećaja iznenadne gladi, posezanje za čokoladicama, vaflima i slično je pogrešan pristup, jer su te namirnice općenito previše slatke i masne. One obično sadrže malo ili nimalo vitamina, minerala, vlakana ili drugih esencijalnih hranjivih tvari, te se stoga potrebno pripremiti doručak oko deset sati ujutro, koji treba neophodno sadržavati zobenu kašu ili kruh [2].

2. HRVATSKA ISKUSTVA

Prehrana djece školskog uzrasta neophodno treba uključivati i škole, koja stoga treba uključiti ne samo prehranu nego treba biti i produžena ruka obrazovanju o zdravoj ishrani. Unatoč tome što škole organiziraju rad školskih kuhinja, kvalitetno organizirana prehrana nije na isti način ustrojena i osigurana u matičnim i područnim školama, postoje pozitivni pomaci, posebno iz razloga uvođenja Nacionalnih smjernica za prehranu učenika u osnovnim školama, od strane Ministarstva zdravlja Republike Hrvatske [6].

Unatoč pozitivom trendu, za stvaranje zdravih prehrambenih navika, većina škola ne osigurava preporučene zahtjeve u pogledu svih skupina hrane. Značajan je izostanak voća i povrća, dok su sokovi sastavnica školske prehrane. Nizak je udio pripremljene hrane, oko 15 % ukupne hrane, najčešće u obliku povrća, variva, ribe i kukuruznih žganaca. Jelovnike izrađuju školski kuhari, ponekad u suradnji s drugim uposlenicima, te je evidentno potrebna stručna potpora za rad u kuhinjama kako bi se prilagodile Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika. Posebno je značajna promjena vezana uz prehranu učenika nastala nakon Odluke Vlade Republike Hrvatske iz 2023. godine kojom je svim učenicima omogućena besplatna konzumacija barem jednog obroka [7].

Promjena se najčešće manifestirala kroz porast broja učenika koji konzumiraju školski obrok, odnosno povećanje broja pripremljenih obroka. Odluka je za posljedicu dovela do toga da su pojedine škole po prvi puta uvele organiziranu školsku prehranu, zaposlile dodatno osoblje ili povećavale broj radnih sati zaposlenim osobama koje sudjeluju u pripremanju obroka. Došlo je i do razvoja kapaciteta i infrastrukture školskih kuhinja, ali i nutritivno bogatijih jelovnika. Istovremeno, u nekim školama dolazi do opadanja kvalitete obroka.

Nalazi istraživanja ukazuju na potrebe dodatnih ulaganja u školsku infrastrukturu, osposobljavanje kadrova i stručnu podršku kako bi se smanjila regionalna nejednakost i omogućila jednako kvalitetna prehrana u svim školama [5].

ZAKLJUČAK

Zdrava prehrana izazov je suvremenog društva, posebno ako se uzme u obzir prekomjerna težina djece u dobi do deset godina. Veliki broj djece s prekomjernom težinom razvit će se u odrasloj dobi u pretile osobe i često patiti od zdravstvenih problema. Istovremeno se uslijed neadekvatne ishrane pojavljuje i visoki glikemijski indeks (GI), koji nam ukazuje da se ugljikohidrati u hrani brzo probavljaju i apsorbiraju u krvotok, što potom uzrokuje brzi porast razine šećera u krvi, te izaziva lančanu reakciju. Stoga je važno, posebno djecu, obrazovati u pravcu stvaranja zdravih prehrambenih navika, da radije konzumiraju hranu s niskim glikemijskim indeksom, jer tijelo proizvodi manje inzulina [3]. U suprotnom, preferencijalni unos hrane s visokim glikemijskim indeksom uzrokuje da tijelo proizvodi puno inzulina, uslijed škrobne hrane i bezalkoholna pića, što može čak i povećati apetit. Odgojno-obrazovne ustanove, svih nivoa, trebaju dati aktivan doprinos mijenjanju prehrambenih navika, jer su obrazovanje i zdravlje međusobno uvjetovane pojave značajne u životu svakog pojedinca. Unos odgovarajuće hrane, količinom, načinom pripreme i njezinom raznovrsnošću, dat će doprinos zdravijem i kvalitetnijem životu. Uz fizičku aktivnost odgovarajuća prehrana doprinosi upravljanjem tjelesne težine i usredotočenosti, što je posebno važno u školskom uzrastu.



LITERATURA

- [1] Broteinheit (BE). Dostupno na: <https://www.diabetesde.org/broteinheiten-bzw-kohlenhydrateinheiten-ke-berechnen> (11.11.2025.).
- [2] Димова, Г. (2014): Современото воспитание и образование во контекст на градење здрав животен стил. СОВРЕМЕНОТО воспитание и образование: состојби, предизвици и перспективи: зборник на трудови. Штип: НУБ "Гоце Делчев". 19-24.
- [3] Filipović, Z., i Dumendžić, H. (2024). Honey market in the Republic of Croatia: Challenges and perspectives of small producers – case study, *SKEI–Međunarodni interdisciplinarni časopis*, 5(1), str. 63-73. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/320811> (11.11.2025.)
- [4] Fontana, V., Dabović, O. : Brošura školskih recepata prilagođena djeci s posebnim potrebama. Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije i Savjetovalište za prehranu. Dostupno na: <https://www.nzzjiz.hr/images/uploads/files/Brosura-zzjz.pdf> (11.11.2025.).
- [5] Knežević Barišić, M. (2025.): HZJZ i UNICEF predstavili rezultate istraživanja o prehrani učenika u osnovnim školama. Dostupno na: <https://www.unicef.org/croatia/mediji/hzjz-i-unicef-predstavili-rezultate-istrazivanja-o-prehrani-ucenika-os> (11.11.2025.).
- [6] Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013.): Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama. Dostupno na: https://www.hdnd.hr/wp-content/uploads/2015/05/Nacionalne_smjernice_za_prehranu_ucenika_u_osnovnim_skolama.pdf (11.11.2025.).
- [7] Odluka o kriterijima i načinu financiranja, odnosno sufinanciranja troškova prehrane za učenike osnovnih škola za školsku godinu 2023./2024. (Narodne novine. Broj: 87/2023).
- [8] Програма за едукација на децата од предучилишна возраст во установите за згрижување и воспитување на деца, со процесот на одгледување и конзумирање на здрава храна. (Службен В. на Р.М. број: 98/2014).
- [9] Промоција на меѓународниот извештај на СЗО за Студијата за однесувањата поврзани со здравјето кај децата на училишна возраст. Dostupno na: <https://www.mkhbsc.com/2024/06/29/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%98%D0%B0-%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D1%93%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BE%D1%82-%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D1%88%D1%82%D0%B0%D1%98/> (11.11.2025.).
- [10] Redžepagić, A. (2023.): Prehrambene navike adolescenata. *Nastavnička revija* 4 (2), str. 61-96.
- [11] Zdravo i fino. Slikovni priručnik za pripremu jednostavnih obroka od sezonskih namirnica. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/315173> (11.11.2025.).