

NAČINI PRAVI IZBOR ZA DUGOROČNO ZDRAVLJE

Parcijalni izveštaj broj 1

AUTORI

Sergej M. Ostojić
Jagoda Jorga
Višnja Đorđić
Maja Batez
Predrag Božić
Ivana Milanović
Snežana Radisavljević - Jarić

Februar 1, 2017

2017 © Centar za zdravlje, vežbanje i sportske nauke
Deligradska 27 , Stari DIF, Beograd
www.chess.edu.rs

Navike stanovništva Srbije o ishrani i fizičkoj aktivnosti

U ovom parcijalnom izveštaju prikazan je deo rezultata koji se odnosi na zdrave načine ponašanja dece i adolescenata

Mnogi zdravstveni pokazatelji ukazuju na veliku učestalost hroničnih bolesti stanovništva Srbije, poznatih i kao bolesti lošeg životnog stila. Ima sve više gojaznih među decom i odraslima, vodeća smo nacija po stopi umiranja od kardiovaskularnih bolesti kod osoba starijih od 50 godina, broj šećernih bolesnika je veći od 700.000 a visok pritisak (hipertenziju) ima blizu 2.500.000 ljudi. Pored ostalih faktora, ova oboljenja verovatno nastaju i kao **posledica pogrešnih navika našeg stanovništva** kada je reč o ishrani i fizičkoj aktivnosti, koja se po pravilu stiču u najmlađem uzrastu i koja je moguće sprečiti adekvatnim i pravovremenim informisanjem stanovništva. Ova vrsta edukacije trenutno se ne sprovodi u formalnom sistemu obrazovanja. Takođe, raspoložemo relativno skromnim informacijama kada je reč o konkretnim navikama našeg stanovništva o zdravim obrascima ponašanja. U ovoj fazi našeg projekta **Načini pravi izbor za dugoročno zdravlje**, ispitivali smo kakve su navike koje se tiču ishrane i fizičke aktivnosti stanovništva dece i adolescenata Srbije uzrasta od 11 do 18. godina.

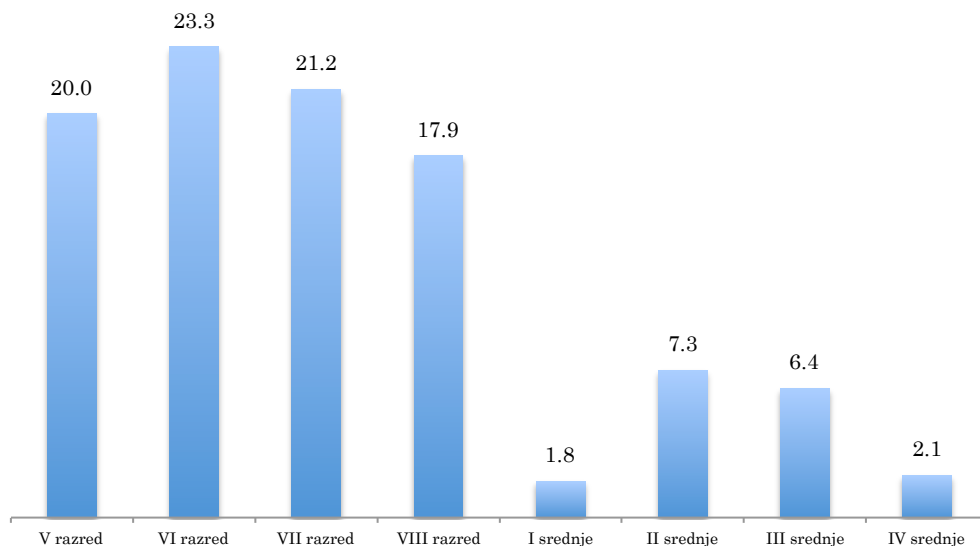
Šta smo radili?

U periodu od oktobra 2016 do januara 2017. godine u okviru prve faze projekta, istraživači Centra su obišli **63 škole na teritoriji Srbije** (u prilogu spisak škola) i anketirali **3278 đaka osnovnih i srednjih škola** uzrasta od 11 do 18 godina (nisu obuhvaćeni đaci nižih razreda osnovnih škola). Prosečna starost dece i

ZANIMLJIVE BROJKE	
➔	52 osnovnih škola
➔	11 srednjih škola
➔	47 gradova i sela
➔	38 saradnika

adolescenata iznosila je 13.2 ± 1.9 godina, a u uzorku se nalazilo 49.6% devojčica i 50.4% dečaka (Dijagram 1). Njihova ponašanja o zdravim načinima ponašanja (fizička aktivnost i ishrana) ispitivana su standardizovanim međunarodnim upitnikom **Profil zdravih životnih stilova**, takođe i upitnikom o kvalitetu života povezanog sa zdravljem Prvi upitnik je za ovu priliku prilagođen za upotrebu na srpskom jeziku i modifikovan za ovu populaciju tako da sadrži 17 ključnih pitanja koja se tiču navika u ishrani i fizičkoj aktivnosti.

Sva testiranja su se realizovala u školama tokom jednog školskog časa uz saglasnost roditelja i direktora škola, koji su prethodno bili informisani o ciljevima i metodologiji našeg projekta.



DIJAGRAM 1. Procenat đaka osnovnih i srednjih škola u konačnom uzorku.

Rezultati i komentari

Na priložima koji slede prikazani su najzanimljiviji rezultati ove faze projekta. Pre svega, na osnovu dobijenih podataka uočava se nekoliko trendova koji su povezani

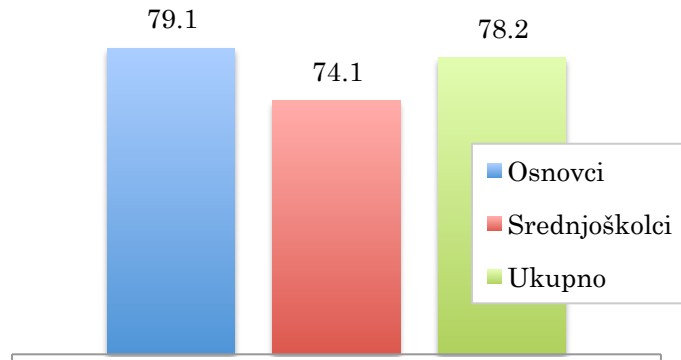
Zdrava ishrana i aktivnost
Svako dete treba da ima 60 minuta i više umereno intenzivne fizičke aktivnosti svakog dana u nedelji (npr. sport, rekreacija, transport do škole, igra). U ishrani se preporučuje unos više od 6 porcija žitarica dnevno, više od 3 porcije povrća, 2 i više porcija voća, više od 3 porcije mleka i mlečnih proizvoda, 5 i više porcija proteinskih namirnica (npr. riba, orašasti plodovi, meso), kao i ograničen unos masnoća, slatkiša i začina (kuhinjska so).

sa neadekvatnim životnim navikama dece i omladine. Kao posebno karakterističan, uočen je relativno veliki procenat dece koja ne jedu dovoljno često povrće i voće - samo **20.1% dece svakodnevno jede povrće** u preporučenim količinama od 3 i više porcija, a svega **34.7% dece jede svakodnevno 2 i više porcija voća**. Svakodnevni doručak, koji se smatra validnim indikatorom kvaliteta ishrane dece i omladine, ima 78.2% dece u Srbiji (Dijagram 2).

Informacije o hranljivim sastojcima u namirnicama čita stalno ili često samo 26.7% dece.

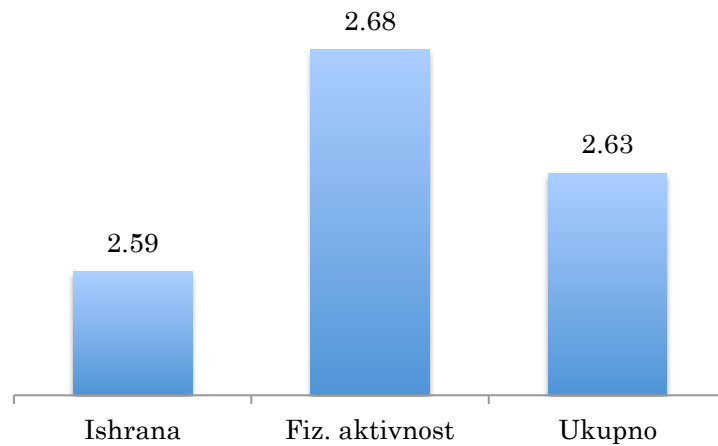
Svakodnevno hoda do škole 72.0% dečaka i devojčica međutim **samo nešto više od jedne trećine (39.4%) dece i adolescenata redovno vežba** 5 i više puta nedeljno. Konačno, praćenje pulsa tokom vežbanja, inače dobrog indikatora optimalnog intenziteta vežbanja kod dece i odraslih, redovno prati tek 7.2% dece što indirektno znači da deca ne poznaju korisne efekte ovog postupka u svakodnevnom životu.

ISHRANA I FIZIČKA AKTIVNOST



DIJAGRAM 2. Procenat đaka osnovnih i srednjih škola koji redovno doručkuje.

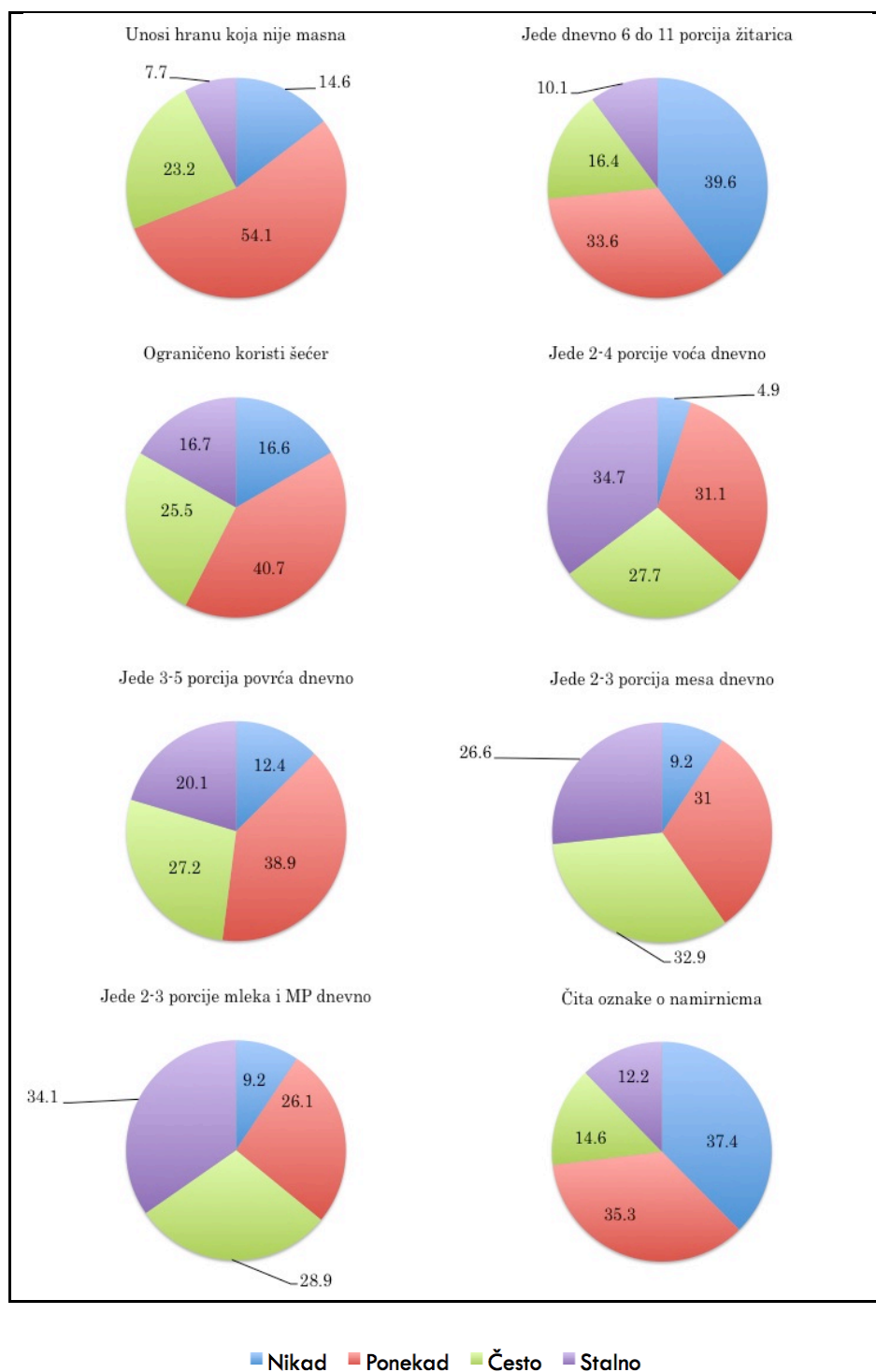
Kumulativna ocena navika koje se tiču ishrane i fizičke aktivnosti iznosi 2.63 (1 = nikad se ne pridržava, 4 = rutinski se pridržava), što takođe govori o neadekvatnim navikama u pogledu zdravih načina ponašanja dece i adolescenata u Srbiji (Dijagram 3).



DIJAGRAM 3. Kumulativna ocena zdravih navika dece i adolescenata.

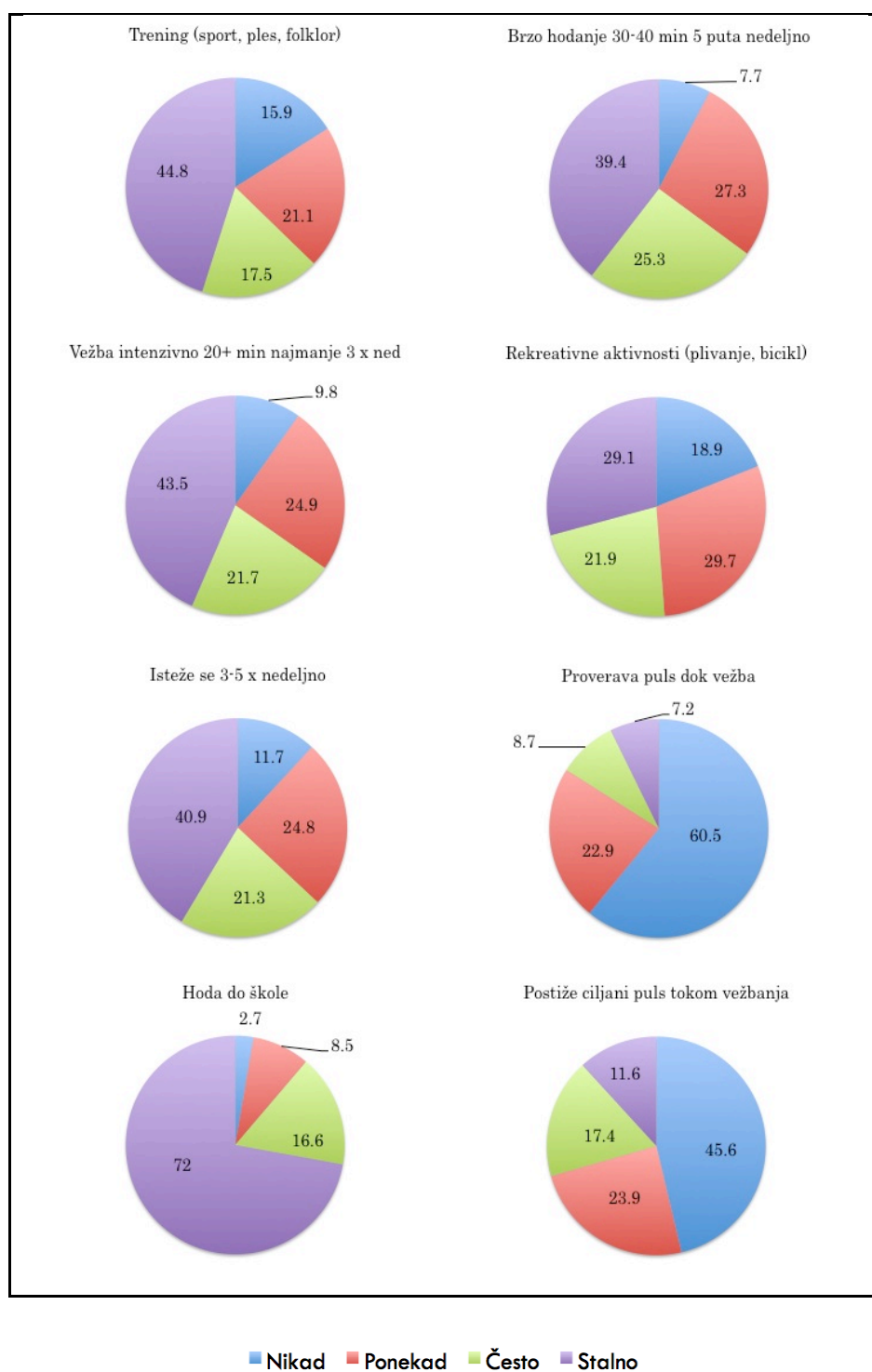
Niže su navedeni pojedinačni izabrani rezultati koji se tiču navika u ishrani i fizičkoj aktivnosti (prikazano za celi uzorak 3278 dece i adolescenata).

ISHRANA I FIZIČKA AKTIVNOST



DIJAGRAM 4. Navike u ishrani dece i adolescenata Srbije.

ISHRANA I FIZIČKA AKTIVNOST



DIJAGRAM 5. Navike u vezi sa fizičkom aktivnosti dece i adolescenata Srbije.

Dodatno, rezultati analize kvaliteta života povezanog sa zdravljem ukazali su da **53.6% dece i adolescenata ocenjuje svoje zdravlje kao odlično**, a kao vrlo dobro 32.5% ispitanika. Međutim, čak **49.6% dece** izjavilo je da ih zdravlje u manjoj ili većoj meri ograničava da se penju stepenicama na nekoliko spratova.

Sve u svemu, rezultati ukazuju na neophodno **usmerenog obrazovanja** koji se tiče promene navika i podizanja kvaliteta znanja u vezi sa zdravom ishranom i fizičkom aktivnošću dece i adolescenata u Srbiji. U narednoj fazi projekta, pratićemo efekte jednokratne usmerene edukativne intervencije, isporučene u skladu sa referentnim preporukama vodećih stručnih organizacija i naučnih istraživanja, koja je namenjena podizanju informisanosti dece i adolescenata u ovim oblastima.

Podrška projektu

Aktivnosti na ovom projektu su podržane od strane republičkog Ministarstva prosvete, nauke i tehnološkog razvoja (# 175037), Ministarstva omladine i sporta (# 401-01-137), pokrajinskog Sekretarijata za visoko obrazovanje i naučno istraživačku delatnost (#114-451-710) i kompanije Coca-Cola Srbija. Projekat je registrovan kod projektne baze **clinicaltrials.gov** Nacionalnih instituta za zdravlje SAD (NCT02999425).

Spisak škola

OSNOVNE ŠKOLE: Aleksinac (OŠ Ljupše Nikolić), Aleksinački rudnici (OŠ Jovan Jovanović Zmaj), Apatin (OŠ Žarko Zrenjanin), Bela Palanka (OŠ Jovan Arandelović), Beograd (OŠ Veljko Dugošević i OŠ Ivo Andrić), Čačak (OŠ Tanasko Rajić), Crvenka (OŠ Vuk Karadžić), Doljevac (OŠ Vuk Karadžić), Gornji Milanovac (OŠ Momčilo Anastasijević), Indija (OŠ Dušan Jerković), Jagodina (OŠ Rada Miljković), Kikinda (OŠ Đura Jakšić), Kragujevac (OŠ Dragiša Luković Španac), Krupanj (OŠ Borivoje Ž. Milojević), Kula (OŠ Vuk Karadžić), Leskovac (OŠ Josif Kostić), Majura (OŠ Majur) Neuzina (OŠ Braća Stefanović), Niš (OŠ Vuk Karadžić) Nova Pazova (OŠ Rastko Nemanjić Sveti Sava), Novi Bečej (OŠ Josif Marinković), Novi Sad (OŠ Jovan Popović i OŠ Đorđe Natošević), Obrenovac (OŠ Jefimija), Pančevo (OŠ Miroslav Mika Antić), Paraćin (OŠ Momčilo Popović Ozren, OŠ Stevan Jakovljević, OŠ Đura Jakšić), Požarevac (OŠ Dražo Marković – Rođa), Prnjavor (OŠ Kralj A. Karađorđević), Ruma (OŠ Zmaj Jova Jovanović), Smederevo (OŠ Branislav Nušić), Sombor (OŠ Avram Mrazović), Sopot (OŠ Jelica Milovanović), Subotica (OŠ Jovan Jovanović Zmaj), Šabac (OŠ Stojan Novaković, OŠ Nikolaj Velimirović), Takovo (OŠ Takovski ustanak), Titel (OŠ Svetozar Miletić), Topola (OŠ Karađorđe), Trnjane (OŠ Stojan Čivković Stole), Užice (OŠ Dušan Jerković), Valjevo (OŠ Andra Savčić i OŠ Vladika Nikolajević), Veternik (OŠ Marija Trandafil), Vrbas (OŠ Petar Petrović Njegoš), Vrčin (OŠ Sveti Sava), Zemun (OŠ Lazar Savatić), Zemun Polje (OŠ Ilija Birčanin), Zminjak (OŠ Jovan Cvijić), Zrenjanin (OŠ Petar Petrović Njegoš), i Zubin Potok (OŠ Jovan Cvijić).

SREDNJE ŠKOLE: Beograd (Srednja železnička škola, Filološka gimnazija, Geodetska škola), Koceljeva (Srednja tehnička škola), Niš (Medicinska škola Dr Milenko Hadžić), Novi Sad (Gimnazija Svetozar Miletić), Smederevo (Tehnička škola), Sombor (Srednja ekonomska škola), Šabac (Srednja tehnička škola), Užice (Užička Gimnazija) i Zubin Potok (Srednja škola Grigorije Božović).