

Извештај о спроведеном истраживању:

Испитивање прехранбених навика ученика основних и средњих школа

на територији града Новог Сада

Истраживачи:

Трифунковић Биљана

Барна Јелена

Наручилац истраживања:

Омладина ЈАЗАС-а Нови Сад

Нови Сад, децембар 2015.

Садржај

| | |
|--|----|
| 1. Увод..... | 3 |
| 2. Метод..... | 5 |
| 2.1 Узорак | 5 |
| 2.2 Процедура прикупљања података | 7 |
| 2.3 Инструменти..... | 7 |
| 3. Резултати истраживања | 8 |
| 3.1 Проучавање доступности и конзумације здраве хране испитаника током њиховог боравка у школи | 10 |
| 3.2 Могућност здраве исхране у школском сетингу и фактори који утичу на актуелни режим исхране 12 | |
| 3.3 Фактори који доприносе мотивацији за здравију исхрану у школском сетингу: Перцепција деце и родитеља | 14 |
| 4. Како се заиста хране новосадски школарци? | 17 |
| 4.1 Прехрамбене навике новосадских средњошколаца..... | 17 |
| 4.2 Учесталост конзумације различитих врста намирница код новосадских ученика..... | 19 |
| 5. Знање ученика и њихових родитеља о принципима и карактеристикама здраве исхране..... | 24 |
| 6. Закључци истраживања | 25 |
| 7. Референце | 27 |

1. Увод

Правилна исхрана задовољава потребе организма за енергијом и потребном количином нутритивних неопходних за одржавање физиолошких функција организма и здравља. Међутим, обиље је доказа који говоре у прилог све нездрављим прехранбеним навикама деце школског узраста у нашој земљи. Већи је број фактора који доприносе томе, почевши од индивидуалних, преко економских и социјалних. Данашње социо-економске прилике утичу и на куповну моћ породице и доступност здравих намирница, те на тај начин доприносе и лошим прехранбеним навикама школске деце. Међутим, при разматрању фактора који доводе до нездравих прехранбених навика и понашања код младих људи поред социјалних фактора важно је поменути и развојно доба у коме се они налазе. Наиме, адолесценција је период који са собом доноси бројне развојне задатке и захтеве који подразумевају одабир професије, развитак идентитета, прилагођавање различитим променама до којих долази не само на телесном плану, већ и у личности адолесцената и сл. (Croll, Neumark-Sztainer, & Story, 2001). У овом периоду значајан утицај на адолесценте има вршњачка група, која често постаје и примарна социјална група за младу особу. Ово поставља родитеље адолесцената у тешку позицију, јер су њихов утицај и мишљење често у другом плану. Стога је врло важно указати родитељима на који начин могу да адекватно утичу на прехранбене навике своје деце.

Истраживања која су се бавила различитим аспектима исхране код деце и адолесцената упућују на то да мали проценат деце школског узраста има задовољавајући ниво знања о принципима здраве исхране, као и да се мали проценат њих придржава препорука у вези са здравом исхраном. Приликом поласка у школу, деца добијају могућност самосталног избора хране коју ће конзумирати, те њихова исхрана није више у потпуности под контролом родитеља, а деца све чешће бирају оброке који су енергетски богати, али не садрже довољно витамина, минерала итд. Храна коју деца школског узраста конзумирају углавном има висок садржај масти и шећера (брза храна, кондиторски производи, газирани сокови и сл.), док је унос воћа, поврћа и млечних производа значајно нижи. Истраживања показују да придржавање принципа правилне исхране опада са годинама, уз истовремено повећање стопе изостанка доручка (Scudellari, 2014). Једно истраживање које потврђује овакво стање ствари јесте истраживање Динаревић и сарадника (Динаревић, Бранковић, и Хасанбеговић, 2011). Наиме, резултати истраживања рађеног на територији Босне и Херцеговине, које је обухватило 2329 ученика основне школе упућују на то да највећи

број деце у школи једе сендвич из школе (34.63%), затим храну из пекаре (23.64%), а најмањи број деце једе сендвич направљен код куће (23.36%). “Трицкалице” у школи једу највише у нижим разредима основне школе, док чак половина испитаника конзумира слаткише свакодневно.

Неправилна исхрана, уз смањену телесну активност, јесте ризични чинилац за развој неких хроничних болести и свеобухватно има негативан утицај на здравствено стање деце. Последице неправилне исхране и прехранбених навика код деце и адолесцената може да доведе до развоја различитих поремећаја исхране, при чему су најозбиљнији анорексија и булимија, али свакако не треба изоставити ни гојазност. Резултати систематских прегледа већ годинама уназад указују да постоје проблеми исхране код средњошколаца у Војводини. Присутан је пораст броја гојазне деце, али се све чешће као проблем јавља и недовољна ухрањеност, те се сваке године дијагностикују нови случајеви анорексије. Национално истраживање из 2013. године такође указује на пораст гојазности код младих, више основаца него средњошколаца, као и присуство недовољне ухрањености која је била присутнија код средњошколаца (Бибић и Богар, 2013). Наведене чињенице јасно указују због чега је важно ставити акценат на испитивање прехранбених навика деце, едукацију деце и њихових родитеља о принципима правилне исхране и мењање нездравих бихевиоралних образаца у контексту исхране. Такође, у раду са младим људима битно је оспособити их да препознају дисфункционалне прехранбене навике, као и мотивисати за усвајање здравих прехранбених навика.

Циљ спроведеног истраживања јесте идентификовање прехранбених образаца и навика код ученика средњих и основних школа на територији града Новог Сада, у сврху конструисања програма намењеног новосадским школарцима који би утицао на побољшање њихових навика и ставова у вези са исхраном. Овај циљ је остварен преко специфичних циљева који су се односили на:

1. Проучавање доступности конзумације хране дефинисане као здраве од стране испитаника током њиховог боравка у школи.
2. Испитивање степена придржавања начела правилне исхране (број obroka, редовност, величине порција и сл.)
3. Испитивање фактора који би допринели повећању мотивације деце за уношење измена у актуелни режим исхране.

4. Испитивање повезаности социо-економског статуса и запослења родитеља са прехранбеним навикама њихове деце
5. Поређење знања која поседују деца и родитељи о принципима правилне исхране
6. Испитивање мотивације родитеља за уношење измена у актуелни режим исхране њихове деце

Напомена: наведени циљеви су разматрани у контексту поређења узрасних и полних карактеристика испитаника.

2. Метод

2.1 Узорак

Узорак коришћен за потребе овог истраживања био је пригодан и чиниле су га три групе испитаника:

1. Ученици две новосадске средње школе, при чему су испитани ученици трећег и четвртог разреда средње стручне школе и ученици трећег разреда гимназије.
2. Ученици из две новосадске основне школе, који похађају четврти, шести и осми разред.
3. Родитељи свих ученика укључених у истраживање

Узорак је првобитно чинило укупно 225 испитаника, међутим из узорка је изузето 15 испитаника, услед појаве значајног броја недостајућих података или недостатка података из упитника намењеног родитељима. Крајњи узорак је чинило 210 испитаника. Структура узорка је приказана у оквиру Табеле 1.

Табела 1
Старосна и полна структура узорка

| Група | Број испитаника | Пол испитаника | | старост | |
|----------------------|-----------------|----------------|----|--------------|---------|
| | | М | Ж | АС (СД) | мин-мах |
| Основна школа | 52 (24.8%) | 27 | 25 | 11.42 (1.72) | 9-15 |
| Средња школа | 53 (25.2%) | 20 | 33 | 17.34 (.62) | 16-18 |
| Родитељи | 105 (50%) | 22 | 83 | 43.32 (5.72) | 30-55 |

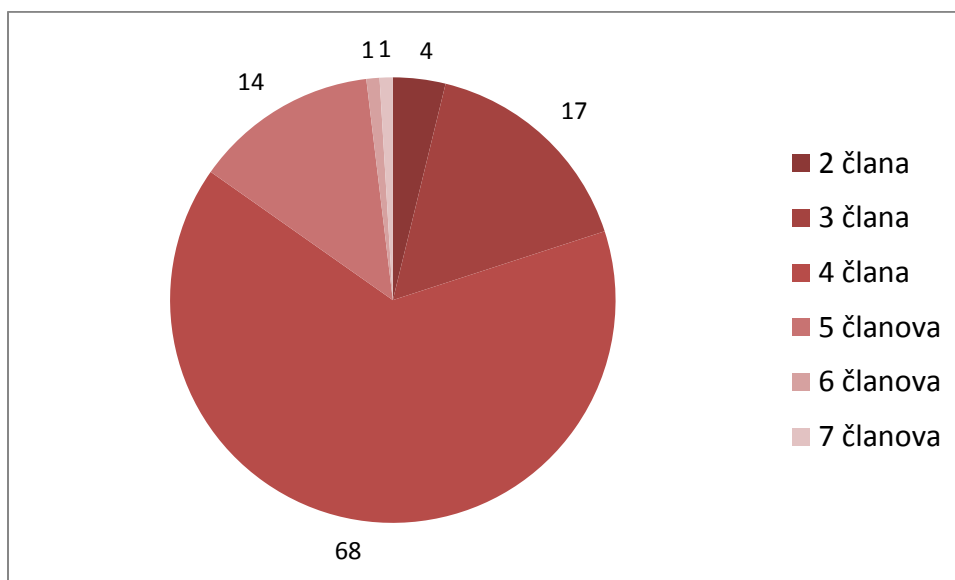
| | | | |
|------|------------|----|-----|
| Сума | 210 (100%) | 69 | 141 |
|------|------------|----|-----|

Напомена: М= мушки пол; Ж=женски пол; АС=аритметичка средина; СД= стандардна девијација.

Од укупног броја испитаних ученика, њих 84.76% живи са оба родитеља, са једним родитељем живи њих 10.48%, док мало са једним, мало са другим родитељем живи 4.76% испитаника. Као што је приказано у оквиру Графикана 1 највећи број ученика живи у четворочланим породицама, док најмањи број њих живи у породицама са шест и седам чланова.

Графикон 1

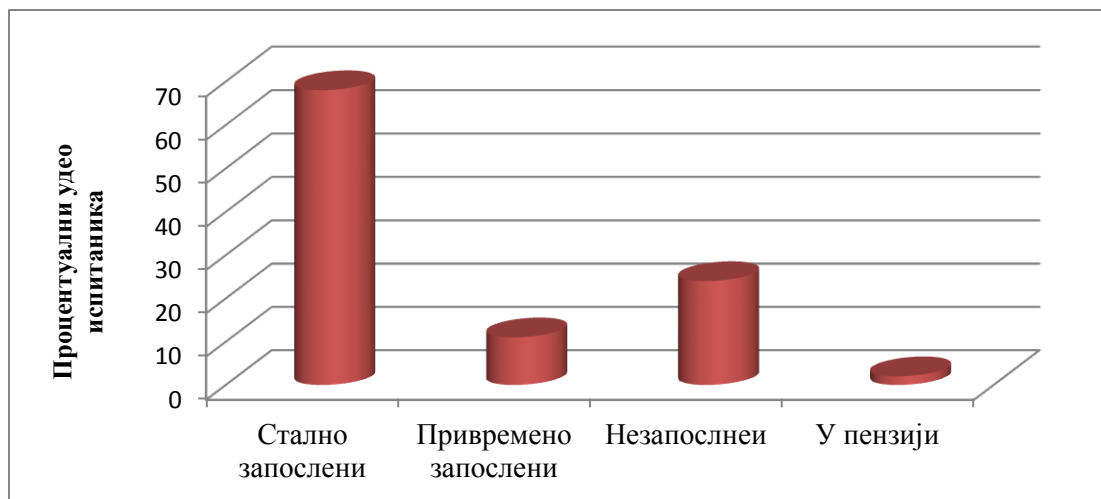
Број чланова домаћинства у породицама испитаника (процентуални удео)



Када је реч о стручној спреми родитеља, њих 62.86% је завршило средњу школу, 30.48% факултет, звање доктора наука има 4.86% родитеља ђака укључених у истраживање, док њих 1.9% има завршену само основну школу. Процент родитеља који су социо-економско стање своје породице оценили као једнако као код већине осталих породица у нашој земљи је 77.14%, њих 15.24% види своје социо-економско стање као боље од већине осталих, док 7.62% родитеља укључених у истраживање своје социо-економско стање описује као лошије од већине других породица у нашој земљи. Графикон 2 представља приказ структуре радне ангажованости родитеља новосадских ученика који су обухваћени овим истраживањем.

Графикон 2

Структура радне ангажованости родитеља



2.2 Процедура прикупљања података

Упитници су испитаницима задавани током новембра и децембра 2015. године, на територији града Новог Сада. На бази добровољног пристанка за учешће у истраживању, подаци су најпре прикупљани од ученика у оквиру основних и средњих школа које похађају, на часовима одељенске заједнице, након чега је сваки ученик носио са собом примерак упитника који је попуњавао један од родитеља. Истраживање је осмишљено и спроведено анонимно, при чему је испитаницима објашњена сврха испитивања пре самог попуњавања упитника, и наглашена је могућност одустајања у било ком тренутку. Ученици који су имали тешкоћа приликом попуњавања упитника имали су на располагању помоћ обучених анкетара. Попуњавање целокупне батерије упитника, је у просеку трајало 25 минута. Такође, родитељи су добили прилику да се додатно информишу о резултатима истраживања, или да поставе питања, путем мејл адресе истраживача.

2.3 Инструменти

За потребе истраживања конструисана су два упитника. Први упитник се састојао из три форме намењене процени прехранбених навика, ставова и понашања новосадских ученика, које су биле усклађене са карактеристикама група испитаника укључених у истраживање. Наиме, прва форма је била прилагођена ученицима основних школа, друга форма је била намењена ученицима средњих школа, док је трећа форма омогућила добијање података од родитеља о прехранбеним навикама и понашањима њихове деце укључене у истраживање. Упитници су конструисани од

стране дипломираних мастер психолога, уз консултације са стручњацима из релевантних области, као што су нутрициониста и педијатар.

Осим прикупљања података о општим социо-демографским варијаблама првим упитником су испитивани:

1. Учесталост конзумирања различитих намирница (17 ајтема, одговори са тростепеном и четворостепеном скалом Ликертовог типа)
2. Придржавање општих принципа правилне исхране (10 ајтема, одговори са четворостепеном скалом Ликертовог типа)
3. Прехрамбене навике и понашања испитаника током боравка у школи и ван ње (23 ајтема, бинарни формат одговора)
4. Ставови ученика у вези са начином истрање (7 ајтема, бинарни формат одговора)
5. Разлози који се налазе у основи актуелних понашања у вези са исхраном (8 ајтема, бинарни формат одговора)
6. Мотивација ученика за уношење измена у актуелни начин исхране (9 ајтема, бинарни формат одговора)

Други упитник је конструисан са циљем процене знања испитаника о релевантним сегментима правилне и здраве исхране, при чему је идентичан упитник задаван свим испитаницима. Овај упитник се састојао из 12 питања са бинарним форматом одговора, те је максималан скор који испитаник може остварити на овом тесту 24.

3. Резултати истраживања

Помоћу прикупљених података о телесној маси и висини сваког ученика израчунат је Индекс телесне масе (БМИ), који представља висинско-тежински показатељ ухрањености особе. Добијени подаци сугеришу да је, како у случају ученика основних школа, тако и у случају ученика средњих школа овај индекс у распону просечних вредности. Међутим, у обе групе испитаника постоји одређен број оних које њихова тренутна телесна маса сврстава у категорију деце која могу бити окарактерисана као неухрањена и као гојазна. Наиме, просечна вредност БМИ код ученика основних школа износи 18.56 (СД=2.49; мин=12.57 мах=24.67), док је просечна

вредност код ученика средњих школа 20.78 (СД=2.5 мин=17.21 мах=28.79). Иако ово не делује као податак у ком има разлога за забринутост, битно је истаћи да је чак 40% девојчица које похађају средњу школу изјавило да су у последњих шест месеци уводиле рестрикције у исхрану како би изгубиле на тежини, док се чак 50% њих у истом периоду одлучило на физичку активност са истим циљем. У основној школи је тренд нешто другачији, те три девојчице изјављују да су у последњих шест месеци уводиле рестрикције у своју исхрану како би изгубиле на телесној тежини, при чему су чак две девојчице ученице четвртог разреда. Такође, 40% ученица основних школа обухваћених овим истраживањем спроводи неки вид физичке активности у циљу редукције телесне масе. Овај тренд није присутан у популацији дечака обуваћених истраживањем. Физичким активностима ван школске наставе, без идеје о губитку на тежини, у основној школи се бави 80% ученика, који су генерално значајно физички активнији од популације ученика који похађају средњу школу [$\chi^2_{(1)} = 12.5$, $p < .05$], где је активно 65% ученика.

Уколико се осврнемо на проблеме у здравственом стању ученика које је могуће окарактерисати као хроничне, у протеклих годину дана, можемо закључити да се као најчешћи здравствени проблем јављају мигрене, затим астма и алергије, као и проблеми са крвним притиском, анемија, чир, дијабетес и гојазност.

С обзиром на то да је један од главних циљева овог истраживања испитивање прехранбених навика ученика основних и средњих школа на територији града Новог Сада, као и проналажење начина за њихово побољшање, битно је осврнути се на то како ученици, али и њихови родитељи дефинишу здраву исхрану и какво значење за њих она има. Ученици средњих и основних школа су уједначени у односу на начин на који дефинишу здраву исхрану, те је за њих здрава исхрана, на првом месту, она коју карактерише што мања количина масти, затим храна која је свежа, органског порекла, са што мање угљених хидрата, а на последњем месту при оцењивању тога да ли је храна здрава или не за њих има чињеница о калоријској вредности те хране. У случају родитеља при доношењу одлуке о томе да ли је храна здрава или не најбитније је да је она свежа, затим да је органског порекла, као и то да садржи што мање масти. Такође родитељи наводе да здраву храну карактерише разноврсност, избалансираност, као и одсуство адитива. Уколико се осврнемо на то колико је овако дефинисана здрава храна битна за сваку од група обухваћених овим истраживањем најбитнији је податак који говори о томе да чак 90% родитеља истиче да је за њих квалитет исхране њихове деце

веома важан, док ниједан родитељ не наводи да му ова тема уопште није битна. Осим тога, половина основношколаца обухваћених овим истраживањем истиче да је за њих здрав начин исхране веома важан, док ово мишљење дели 30% средњошколаца. Готово половини средњошколаца је овакав начин исхране умерено важан, док њих 20% нема формирано мишљење о овој теми.

Начин на који родитељи процењују свој социо-економски статус, односно да ли га сматрају за бољи у односу на већину других породица у нашој земљи, једнак као њихов или лошији у односу на већину, није у значајној корелацији са прехранбеним навикама њихове деце, врстом и количином хране коју њихова деца конзумирају. Осим тога, актуелна радна ангажованост испитиваних родитеља не остварује значајан утицај на поменуте аспекте исхране њихове деце.

3.1 Проучавање доступности и конзумације здраве хране испитаника током њиховог боравка у школи

Један од кључних циљева спроведеног истраживања било је испитивање доступности здраве хране ученицима током њиховог боравка у школи, као и прикупљање података о њиховим прехранбеним понашањима током дела дана који проводе у школском сетингу. Добијени резултати упућују на то да деца основношколског узраста током боравка у школи најчешће конзумирају храну коју доносе од куће. Упркос томе што ово може наизглед деловати као адекватан избор школске ужине, јер родитељи учествују у одабиру овакве врсте хране, не смемо заборавити да се овакав избор хране најчешће своди на различите врсте сендвича и пецива. Међутим, забрињавајући је податак да готово половина испитаника основношколског узраста током боравка у школи конзумира храну која не може задовољити критеријуме на основу којих се храна сматра здравом, односно они конзумирају брзу храну, храну купљену у пекари, као и различите производе купљене у продавницама, “трицкалице” и кондиторске производе. Овај тренд исхране током боравка у школи је посебно наглашен код ученика средњих школа, где се на овај начин храни чак 80% ученика. Ранг листа најчешћег одабира хране деце у основним и средњим школама дата је у оквиру Табеле 2

Табела 2

Ранг листа хране коју најчешће бирају ученици у Новом Саду у школском сетингу

| Ранг | Врста хране основношколаца | Врста хране средњошколаца |
|------|---|---|
| 1 | Донета од куће (38.5%) | Купљена у пекари (62.3%) |
| 2 | Купљена у пекари (23.1%) | Брза храна (13.2%) |
| 3 | Купљена у продавници-“грицкалице” (17.3%) | Деца која не једу у школи (9.4%) |
| 4 | Храна из школске кухиње (11.5%) | Донета од куће (38.5%) Купљена у продавници-“грицкалице” (17.3%) |
| 5 | Брза храна (3.8%) Деца која не једу у школи (3.8%) | Воће (3.8%) |
| 6 | Воће (1.9%) | |

Напомена: С обзиром на то да у новосадским средњим школама не постоји могућност исхране у оквиру школске кухиње, ова опција није била понуђена ученицима средњих школа.

Битан фактор који је потребно узети у обзир приликом разматрања квалитета исхране школараца у Новом Саду јесте и њихов одабир пића, како током боравка у школи, тако и ван ње. Наиме, највећи број ученика наводи да најчешће конзумира воду, док су у знаној мери заступљене остале врсте пића (Табела 3). Просечан унос воде у току једног дана код ученика износи 1.5 литар, што је у складу са препорученом дневном количином ове течности. Међутим, неопходно је осврнути се и на податак да чак 23% средњошколаца у току дана унесе свега око пола литре воде у свој организам, док то чини 6% ученика основне школе.

Табела 3

Ранг листа пића која најчешће бирају ученици у Новом Саду у школском сетингу

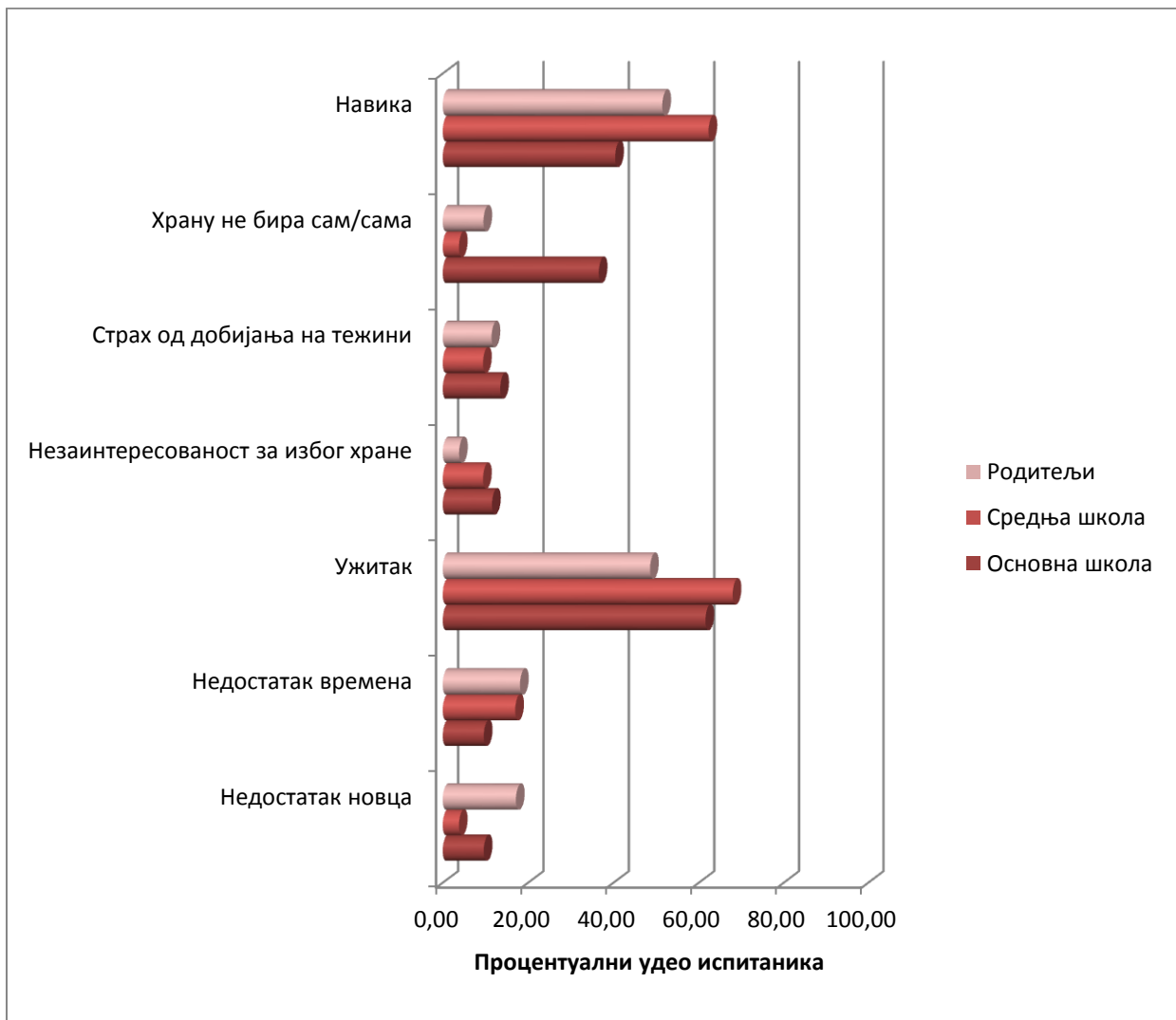
| Ранг | Врста хране основношколаца | Врста хране средњошколаца |
|------|---|---|
| 1 | Вода (84.6%) | Вода (75.5%) |
| 2 | Газирани сокови (5.8%) | Газирани сокови (13.2%) |
| 3 | Негазирани сокови (3.8%) Млеко и јогурт (3.8%) | Негазирани сокови (7.5%) |
| 4 | Енергетски напици (1.9%) | Кафа (1.9%) Енергетски напици (1.9%) |

3.2 Могућност здраве исхране у школском сетингу и фактори који утичу на актуелни режим исхране

Претходно приказани налази указују на забрињавајућ квалитет исхране новосадских ђака током боравка у школама које похађају. Поставља се питање да ли узрок оваквог стања ствари лежи у енвиromенталним (срединским) факторима, или су значајнији фактори које можемо детерминисати као личне. Наиме, на питање колико би било могуће да се у оквиру школског сетинга хране здраво када би то и желели, највећи број основношколаца и средњошколаца наводи да би то у извесном степену било могуће (њих 70%), док 20% њих сматра да би ово сасвим сигурно било немогуће. На питање о факторима који су кључни приликом одабира хране код новосадских ђака је могуће дати прецизнији одговор и кроз разматрање разлога које ученици и њихови родитељи наводе као кључне за актуелни режим исхране. Наиме, највећи број ученика основних и средњих школа наводи да ужива у храни коју актуелно конзумира, као и да је навикло на овакав режим исхране, при чему су њихови родитељи усаглашени са њима по питању два најбитнија фактора који утичу на избор хране њихове деце. Битна разлика у перцепцији деце и њихових родитеља када су у питању разлози који утичу на актуелне прехранбене навике јесте перцепција финансијских могућности које директно утичу на избор хране. Наиме, 17% родитеља види недостатак новца као битан фактор који утиче на квалитет исхране њихове деце, док сама деца новац не перципирају као одлучујућ чинилац (свега 9% основношколаца и 3% средњошколаца сматра новац битним приликом доношења одлуке о храни којом се хране). Процентуални удео ових и других релевантних разлога који утичу на прехранбене навике ученика у Новом Саду приказан је у оквиру Графикана 3.

Графикон 3

Процена родитеља и ученика: разлози који утичу на квалитет исхране



Добијени налази указују на то да, упркос томе што деца процењују да делимично постоје могућности за здравији начин исхране током њиховог боравка у школи у односу на онај који је тренутно заступљен код њих, они настављају да се придржавају режима исхране на који су навикли и у ком уживају, упркос томе што разумеју да то није најздравији избор за њих. Наиме, чак 71% средњошколаца и 45% основношколаца сматра да је количина и врста хране коју конзумирају само делимично добра за њих и њихово здравље, док ово мисли 75% родитеља обухваћених истраживањем. Овај податак јасно указује на постојање потребе за побољшањем прехранбених навика код ученика средњих и основних школа, јер осим што објективни подаци указују на то да током боравка у школи не посежу за најздравијом опцијом при исхрани (нпр. највећи

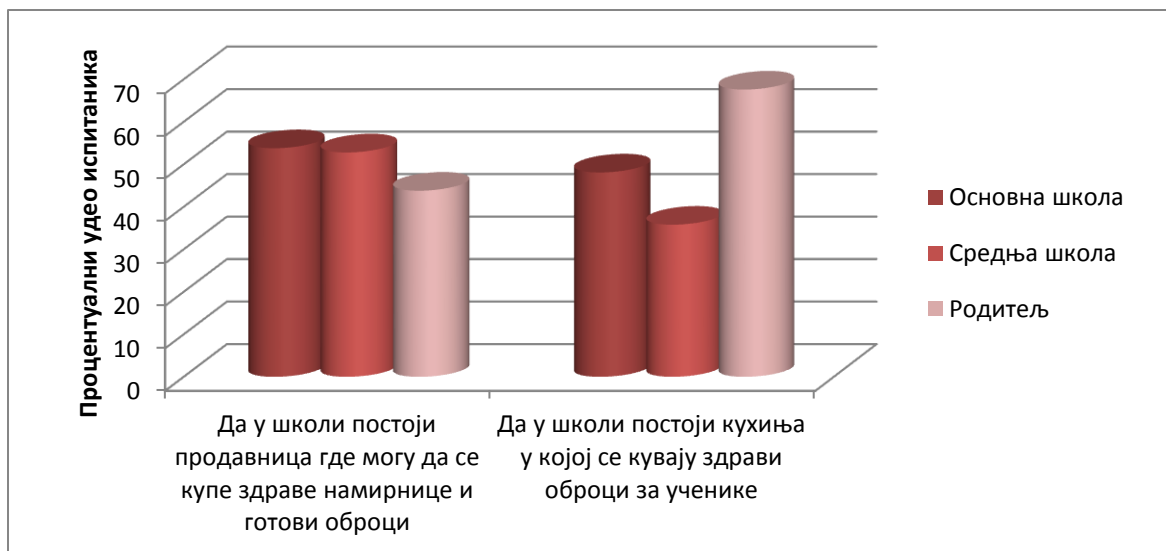
број њих се храни у пекарама), они сами истичу да начин на који се хране није у потпуности здрав за њих. Како би било могуће предузети акције које би резултовале усвајањем здравијих образаца при исхрани код ученика на територији града Новог Сада неопходно је детаљно размотрити и факторе који би допринели повећању мотивације ученика за правилнији начин исхране у односу на актуелни.

3.3 Фактори који доприносе мотивацији за здравију исхрану у школском сетингу: Перцепција деце и родитеља

Приликом испитивања фактора који би мотивисали ученике да се здравије хране током боравка у школи нису добијене статистички значајне разлике у односу на пол ученика, као ни у односу на то коју школу и разред похађају. Наиме, сви ученици који су били испитаници у овом истраживању су сагласни у процени који би од испитиваних мотивишућих фактора имали најзначајнију улогу у изменама њихових прехранбених навика и понашања. Наиме, као фактор који ученици виде као кључан при побољшању квалитета њихове исхране (њих 50%) истиче се постојање продавнице у којој би могли да купе здраве намирнице, али и готове оброке. Са друге стране, чак 68% родитеља ученика укључених у истраживање сматра да би постојање школске кухиње у којој би се храна припремала уз ослањање на принципе здраве исхране помогло њиховој деци да се у школи хране здравије него што је то сада случај (Графикон 4).

Графикон 4

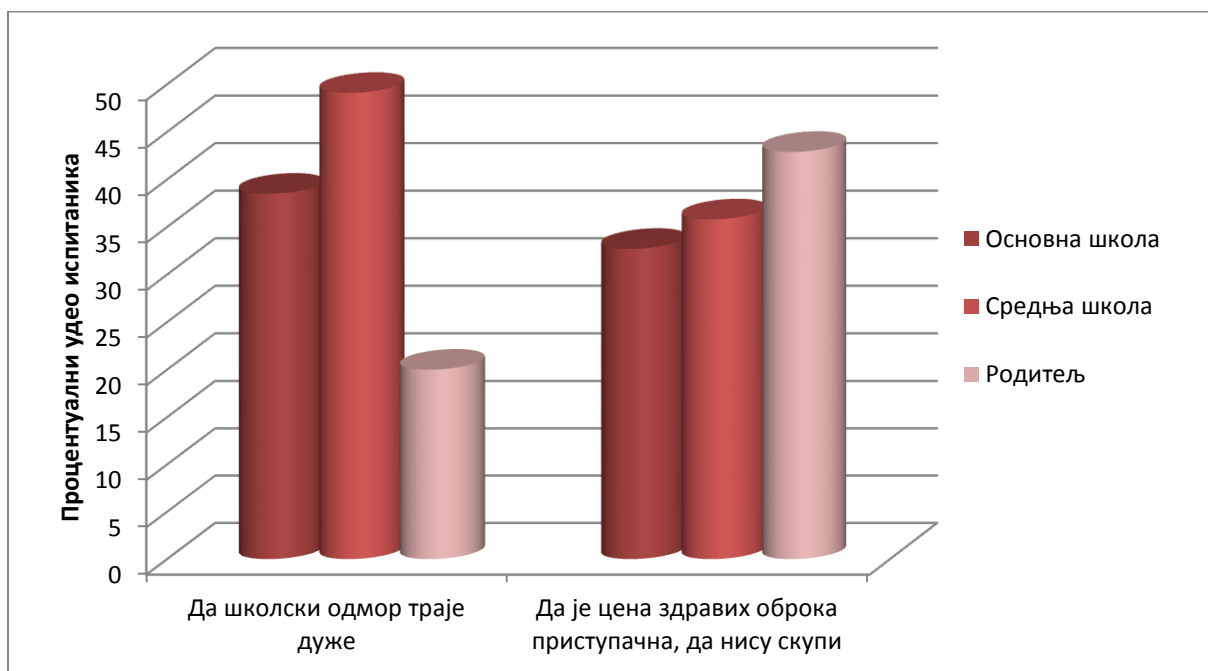
Мотивишући фактори за измену актуелног режима исхране – перцепција основношколаца, средњошколаца и њихових родитеља



Осим ова два фактора, деца наводе као битне и дужину трајања одмора, односно потребу да одмор траје дуже како би били у могућности да стигну да купе и поједу оброке, као и то да цена оваквих оброка за њих буде приступачна (Графикон 5).

Графикон 5

Мотивишући фактори за измену актуелног режима исхране – перцепција основношколаца, средњошколаца и њихових родитеља

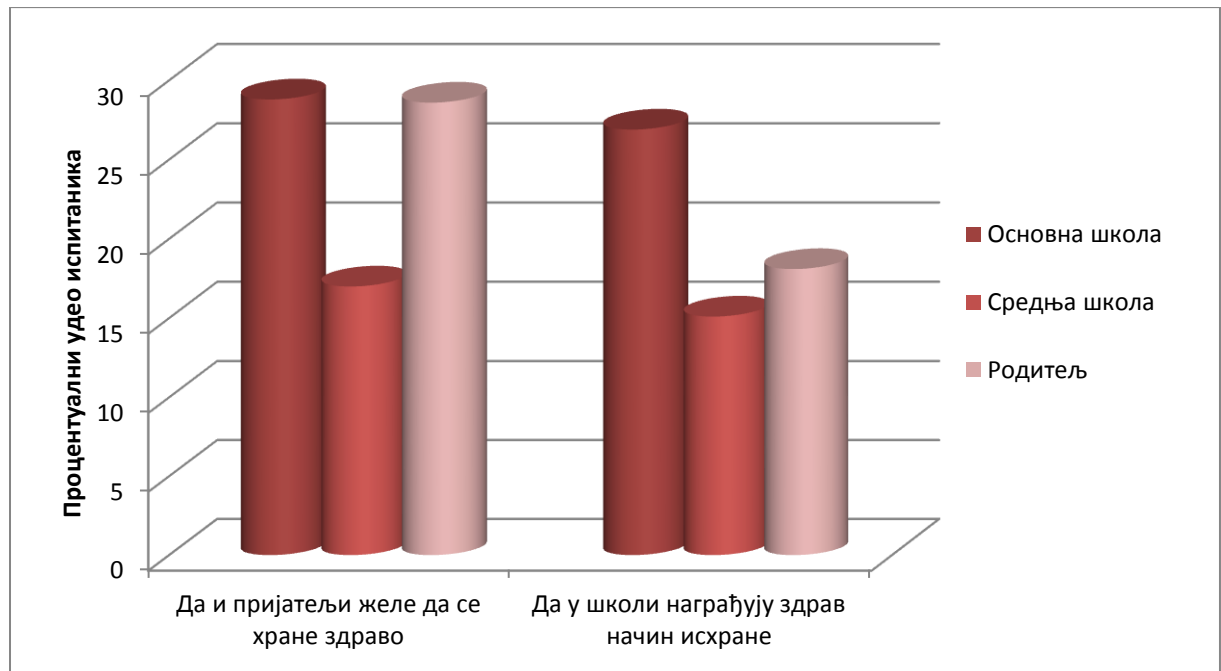


На Графикону 6 приказан је процентуални удео основношколаца, средњошколаца и родитеља који утицај вршњачке групе и поткрепљивање здравог начина исхране у

школи виде као факторе који могу допринети побољшању актуелног режима исхране ученика у школском сетингу.

Графикон 6

Мотивишући фактори за измену актуелног режима исхране – перцепција основношколаца, средњошколаца и њихових родитеља

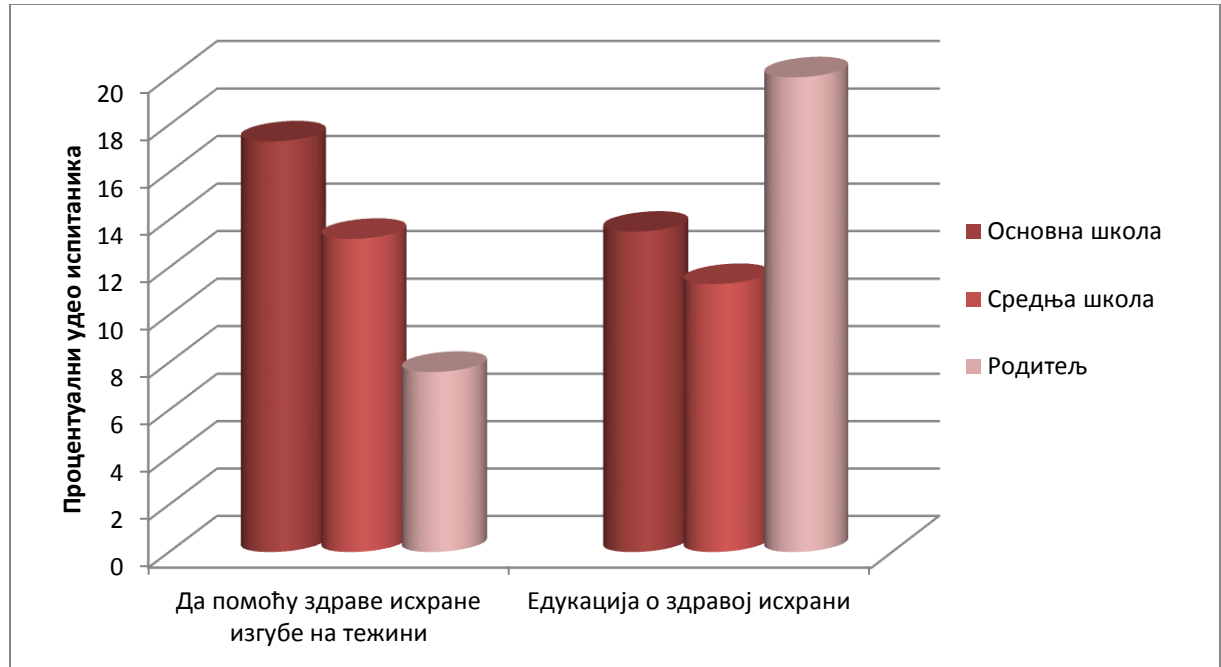


Статистички значајне разлике између перцепције деце и њихових родитеља добијене су у односу на мишљење о улози едукације у повећању мотивације за правилну исхрану код деце [$\chi^2_{(2)} = 10.25, p < .05$]. Наиме, родитељи као значајно важнији фактор, у односу на своју децу, виде постојање едукативних радионица и садржаја помоћу којих би деца научила шта је то заправо правилна и здрава исхрана (Графикон 7).

Још једно од поља у оквиру ког се уочавају значајне дистинкције у перцепцији ученика и њихових родитеља јесте поље које се односи на могућност регулације телесне тежине и достизање жељеног физичког изгледа путем здраве исхране (Графикон 7). Упркос томе што је овај фактор процењен као један од најмање битних и од стране родитеља и од стране деце, у односу на преостале испитиване мотивишуће факторе, деца га ипак перципирају као значајно важнији у односу на њихове родитеље [$\chi^2_{(2)} = 12.94, p < .05$].

Графикон 7

Мотивишући фактори за измену актуелног режима исхране – перцепција основношколаца, средњошколаца и њихових родитеља



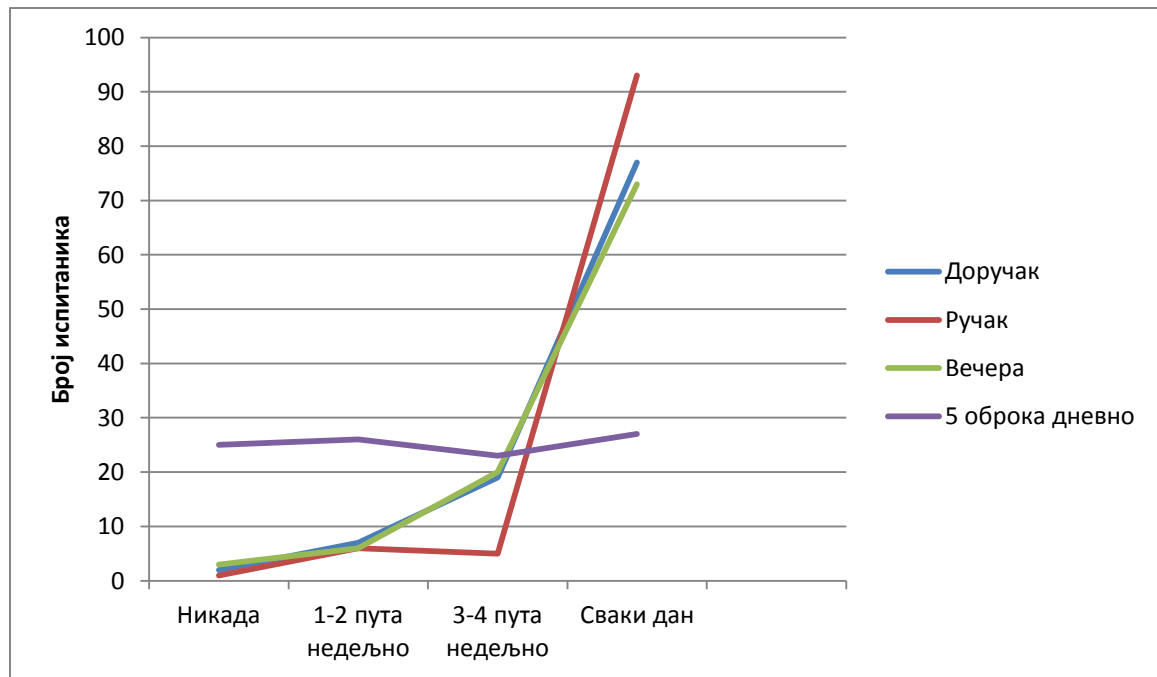
4. Како се заиста хране новосадски школарци?

4.1 Прехрамбене навике новосадских средњошколаца

Кључне прехранбене навике које су испитиване овим истраживањем односе се на редовност оброка. Као што је приказано у оквиру Графикона 8 занемарљив је број деце која никада у току недеље нема неки од три главна оброка. Највећи број испитаника, њих 93 (88.5%) руча свакодневно, доручкује свакога дана њих 77 (73.33%), док вечеру сваког дана у недељи има 73 (69.5%) испитаних ученика. Када је реч о поштовању принципа правилне и здраве исхране који се односи на постојање пет оброка у току дана свега 27 (25.71%) испитаника је навело да се придржава овог принципа исхране сваког дана у току недеље, док чак 25 (23.8%) испитаника наводи да никада у својој исхрани нема пет оброка у току једног дана.

Графикон 8

Учесталост козумирања оброка у току једне недеље



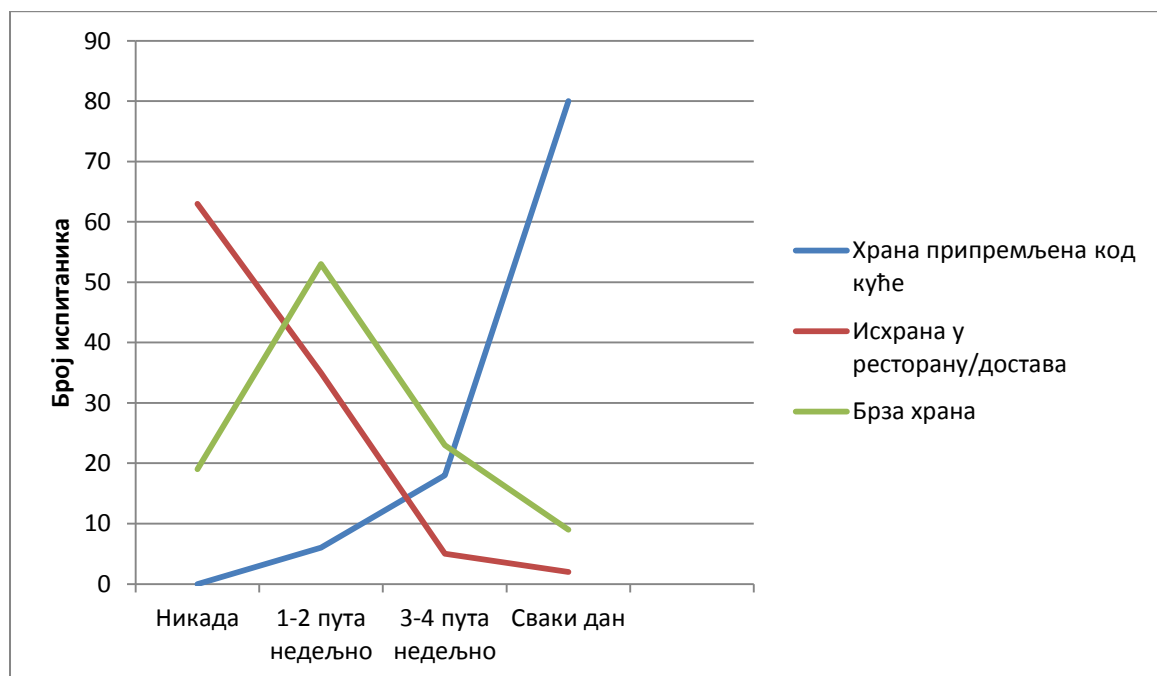
Интересантни су резултати који су добијени након испитивања података о учесталости главних оброка које имају деца по сопственом мишљењу и по мишљењу њихових родитеља. Наиме, значајне разлике добијене су при процени учесталости конзумације ручка, у смислу да родитељи процењују да њихова деца ручају значајно чешће током недеље, него што то сматрају сама деца [$\chi^2_{(3)} = 7.82, p < .05$]. Такође, овакав смер разлика добијен је и при процени учесталости конзумирања хране припремљене за децу у оквиру домаћинства [$\chi^2_{(3)} = 7.83, p < .05$]. Између млађе и старије деце, односно између основношколаца и средњошколаца забележене су статистички значајне разлике које се односе на учесталост конзумације вечере у току једне недеље, па тако значајно већи број основношколаца вечера сваког дана него што је то случај са средњошколцима [$\chi^2_{(3)} = 13.28, p < .05$]. Једине забележене полне разлике, када су у питању прехранбене навике ђака укључених у истраживање, бележе се у односу на учесталост вечере у току једне недеље. Наиме, дечаци извештавају о значајно већем броју дана у недељи током којих конзумирају вечеру, него што је то случај са девојчицама [$\chi^2_{(3)} = 9.39, p < .05$].

На Графикону 9 дат је приказ учесталости конзумирања хране припремљене у/ван домаћинства током једне недеље. Највећи број испитаника, њих 80 (77.2%) наводи да свакодневно једе храну припремљену у склопу њиховог домаћинства, док не постоје испитаници који су навели да никада у току једне недеље не једу овако припремљену храну. Деца чешће извештавају о поручивању хране из ресторана, односно о обедовању

у истим, него што родитељи наводе да се њихова деца хране на овај начин [$\chi^2_{(3)} = 8.29$, $p < .05$]. Чак 42 ученика (40%) наводи да у току недеље најмање један пут поручи храну из ресторана или обедује у истом. Са друге стране, значајно је већи број младих који бар једном недељно конзумирају храну коју можемо назвати брзом храном: 85 испитаника (81%) извештава о овој прехранбеној навици. При томе ученици средњих школа значајно чешће у току недеље конзумирају храну купљену у пекари или на киосцима брзе хране, него што је то случај са основношколцима [$\chi^2_{(3)} = 17.38$, $p < .05$].

Графикон 9

Учесталост козумирања хране припремљене у/ван домаћинства током једне недеље



4.2 Учесталост конзумације различитих врста намирница код новосадских ученика

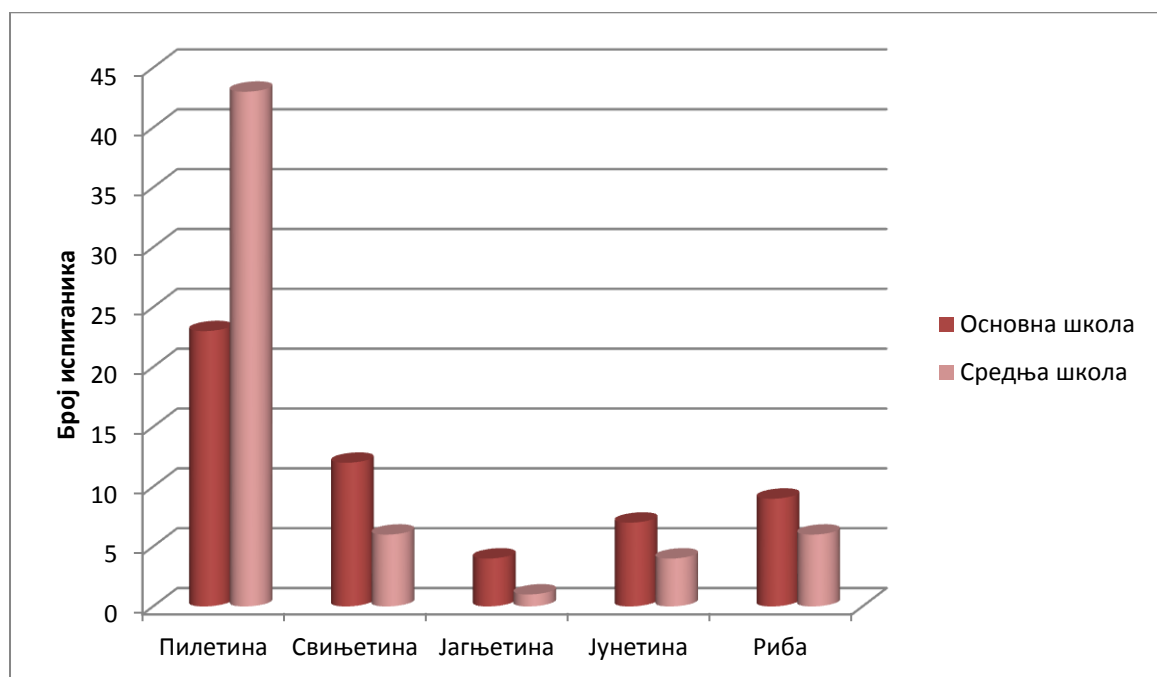
Када говоримо о месу које се најчешће налази у склопу оброка испитаника највећи број њих, 44% у основној и 81% у средњој школи, конзумира пилетину више од два пута недељно, док је 4% од укупног броја испитаника изјавило да је ово месо ређе од једном недељно заступљено у њиховој исхрани. Након пилећег, следеће у исхрани новосадских средњошколаца је свињско месо, које је нешто заступљеније у њиховој исхрани у односу на рибу, али уједно значајно мање заступљено у односу на пилеће

месо. Наиме, 23% испитаника у основној и 11% у средњој школи на свом недељном менију има месо свињског порекла два и више пута, при чему 25% испитаника изјављује да месо овог порекла једе ређе од једном недељно. Важно је истаћи изузетно ниску заступљеност оброка које сачињава риба (свежа или конзервирана). Свега 9% ученика основне и 6% ученика средње школе истиче да овакве оброке конзумира више од два пута недељно, док 26% од укупног броја испитаника рибу једе ређе од један пут у току недеље. На Графикону 10 је дат приказ учесталости конзумирања различитих врста меса у оброцима новосадских основношколаца и средњошколаца.

Осим наведених карактеристика које се односе на навике при конзумирању различитих врста меса, битно је напоменути да девојчице које су чиниле узорак у овом истраживању статистички значајно чешће у својим оброцима конзумирају месо пилећег порекла у односу на дечаке [$\chi^2_{(2)} = 8.16$, $p < .05$], док испитани дечаци значајно чешће конзумирају месо јагњећег [$\chi^2_{(2)} = 7.89$, $p < .05$] и јунећег порекла [$\chi^2_{(2)} = 6.52$, $p < .05$]. Осим тога, пилеће месо се значајно чешће налази на трпези новосадских средњошколаца у односу на основношколце [$\chi^2_{(2)} = 15.86$, $p < .05$].

График 10

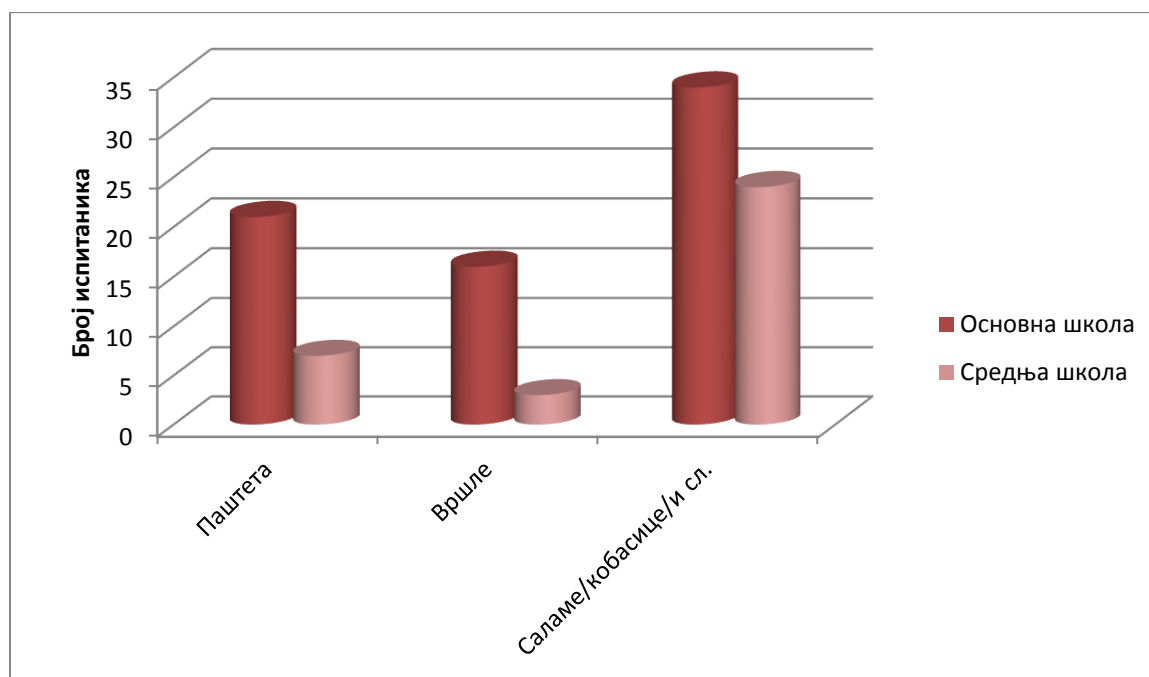
Конзумирање различитих врста меса два или више пута недељно



Месне прерађевине чија је учесталост конзумације испитивана у оквиру овог истраживања јесу паштете, виршле и групација месних производа у које спадају кобасице, саламе и слични производи. Већи број ученика основних школа (65.4%) чешће од два пута недељно конзумира кобасице, саламе и сл., док то чини нешто мањи број ученика средње школе (45.2%), док 36% испитаника ову врсту месних прерађевина једе ређе од један пут недељно. Конзумирање паштета и виршли у групи основношколаца је готово уједначено, те паштете конзумира више од два пута недељно 40% основношколаца, а виршле 31%. Са друге стране, 30% ових ученика виршле и паштете једе ређе од један пут недељно. У средњим школама је тренд конзумације ових месних прерађевина значајно нижи [$\chi^2_{(2)} = 11.37$ $p < .05$; $\chi^2_{(2)} = 11.35$, $p < .05$], односно паштете чешће од два пута недељно конзумира 13% испитаника, а виршле 5.7%, док њих чак 50% изјављује да ову врсту хране једе ређе од један пут недељно. На Графикону 11 приказана је структура описаних разлика.

Графикон 11

Конзумирање месних прерађевина два или више пута недељно

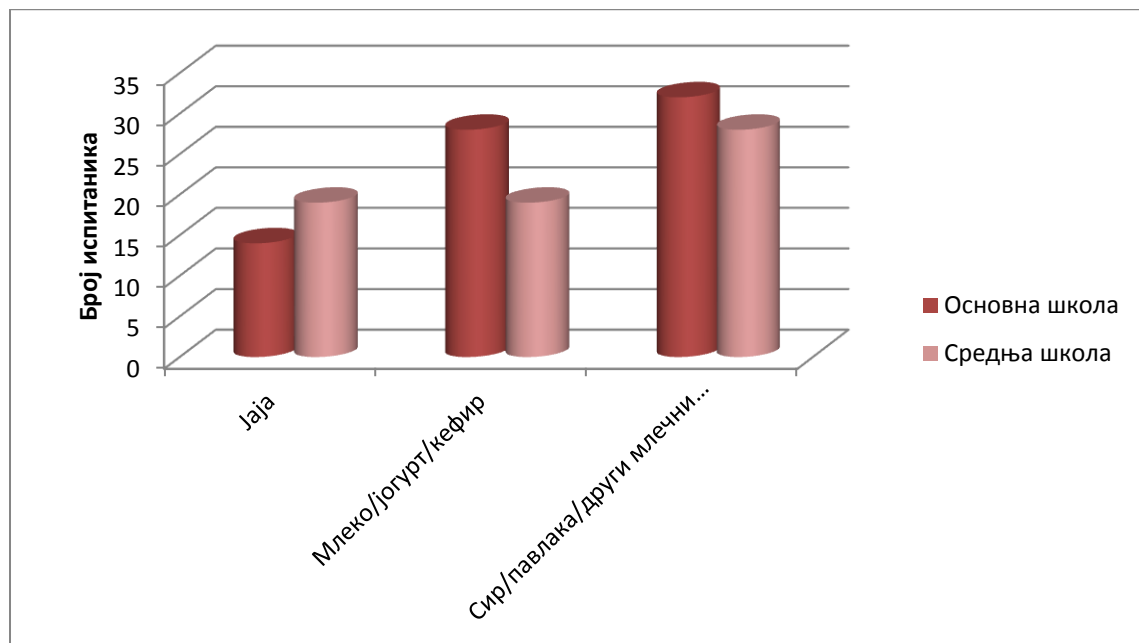


Осим меса пилећег порекла једна од најчешће заступљених намирница у исхрани испитаника јесу и млечни производи. У основним и средњим школама сир, павлаку и сличне млечне производе конзумира више од два пута недељно половина испитаника.

Међутим, значајно мањи број средњошколаца пије млеко, јогурт и кефир чешће од два пута недељно, него што је то случај код основношколаца [$\chi^2_{(2)} = 9.39, p < .05$]. Млеко и млечни производи се код свих испитаника налазе у саставу неког од оброка барем један пут недељно (Графикон 12).

Графикон 12

Конзумирање различитих млечних производа два или више пута недељно

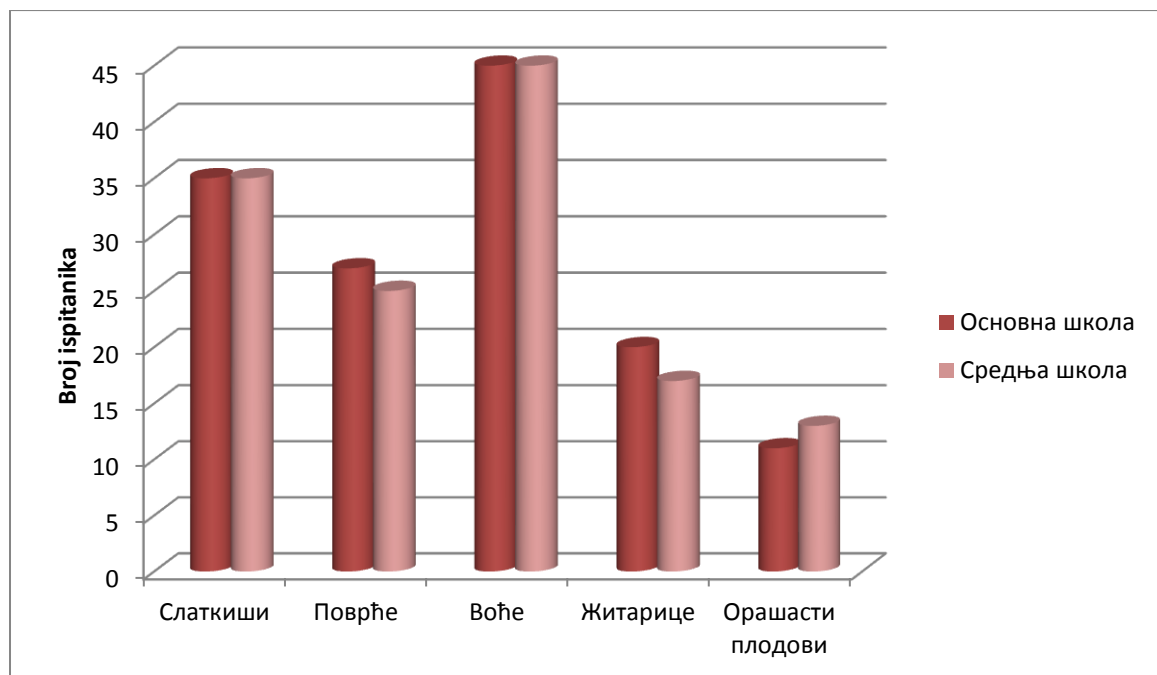


Групе основношколаца и средњошколаца су готово потпуно уједначене када је реч о учесталости конзумирања воћа, поврћа, житарица, орашастих плодова и кондиторских производа. Највећи број испитаника, њих 86% конзумира воће чешће од два пута недељно, док 57% њих то чини свакодневно. Свега 4% испитаника наводи да воће конзумира ређе од један пут недељно. Иако овај податак на први поглед може деловати оптимистично, важно је нагласити да по различитим стандардима правилне исхране намењених деци и адолесцентима воће је потребно конзумирати барем један пут у току дана, што чини нешто мало више од половине испитаника обухваћених овим истраживањем. Податак добијен од родитеља, који у 85% случајева наводе да немају тешкоћа са тим да подстакну своје дете да у своју исхрану унесе и воће, говори о томе да деца немају генерално негативан став када је у питању конзумација воћа, већ да је потребно радити на томе да се количина ових намирница које конзумирају у току једне

недеље повећа. Поврће прати нешто нижи тренд учешћа у исхрани новосадских школараца него што је то случај са воћем, односно између 47% и 50% испитаника конзумира поврће чешће од два пута недељно. При том, 35% родитеља је сагласно у томе да им је тешко да подстакну своју децу да конзумирају поврће у довољној количини. Забрињавајућа је чињеница да се кондиторски производи од стране новосадских ученика конзумирају чешће него што је то случај са поврћем, житарицама и орашастим плодовима који су уједно и најмање заступљени у исхрани школараца. Процентуални удео испитаника који наведене врсте хране конзумирају чешће од два пута недељно дат је у оквиру Графикана 13. Житарице и орашасте плодови су врста хране коју новосадски ученици најређе конзумирају, те они наводе да ове производе једу ређе од једном недељно у чак 25% случајева.

Графикон 13

Конзумирање воћа, поврћа, житарица, орашастих плодова и кондиторских производа два или више пута недељно



Питање објективности деце при процени хране коју конзумирају и са којом учесталашћу је био кључан разлог који је утицао на то да се у истраживање ове теме укључи и процена од стране родитеља испитиване деце. Након анализе добијених података могуће је донети закључак да су процене деце и њихових родитеља генерално

усаглашене, те да нема значајних разлика у начину на који обе групе процењују учесталост конзумирања различитих врста хране детета

5. Знање ученика и њихових родитеља о принципима и карактеристикама здраве исхране

Конструисаним тестом знања испитиван је степен знања родитеља и њихове деце о различитим аспектима и одликама правилне исхране. Тест је обухватао питања којима су најпре испитана знања о принципима правилне исхране, као што су препоручен број obroka, временски размак између њих, препоручени унос и потребна заступљеност различитих намирница. Осим тога, проверавана су знања о тегобама и обољењима до којих може доћи услед неправилне исхране, знања о карактеристикама хране коју је потребно избегавати и слично. Резултати примењеног теста знања указују на то да све три групе испитаника остварују задовољавајуће скорове, односно да поседују знање о овој теми које би могло бити окарактерисано као врло добро. Упркос томе што не постоје статистички значајне разлике у оствареним скоровима између група основношколаца, средњошколаца и њихових родитеља ($F_{(df=2)}=1.24$ $p>.05$), нешто виши степен знања бележи се у групи родитеља који су решавали овај тест. Просечан резултат на тесту, као и минимални и максимални скорови у свакој од испитиваних група приказани су у оквиру Табеле 4.

Табела 4

Остварени скорови основношколаца, средњошколаца и њихових родитеља на тесту знања

| Група | АС (СД) | Минималан и максималан број тачних одговора |
|---------------|--------------|---|
| Основна школа | 19.16 (1.66) | 15 -23 |
| Средња школа | 18.96 (1.40) | 16-22 |
| Родитељи | 20.09 (1.95) | 15-24 |

Напомена: АС=аритметичка средина; СД= стандардна девијација.

Битно је нагласити да су се јавиле полне разлике у степену испољеног знања у овој области, у групи средњошколаца и групи родитеља. На тесту знања у групи средњошколаца девојчице остварују статистички значајно више скорове, односно могуће је закључити да боље познају испитивану област ($t_{(df=37.18)}=4.24$ $p<.05$, за неуједначене варијансе између група). Осим овог, занимљив је и налаз који указује на постојање полних разлика у групи родитеља обухваћених овим истраживањем, при чему очеви остварују више скорове, односно испољавају виши степен знања о принципима и карактеристикама здраве исхране у односу на испитиване мајке ($T_{(df=30.31)}=4.43$ $p<.05$, за неуједначене варијансе између група).

6. Закључци истраживања

Иако резултати истраживања говоре о задовољавајућем нивоу знања самих ученика, али и њихових родитеља о различитим аспектима исхране, када је реч о прехранбеним навикама испитаника и њиховим понашањима која су у вези са избором хране, како у школском сетингу, тако и ван њега, јасно је да знања и понашања младих у вези са овом темом нису потпуно усаглашена. Наиме, конзумирање брзе хране и кондиторских производа је генерално заступљено у исхрани испитаника у оквиру школског сетинга, и упркос томе што налази студије указују на то да је исхрана школараца ван школе квалитетнија, не смемо заборавити чињеницу да они у школи проводе највећи део радних дана. Као кључан лични мотив за овакав вид исхране у школи региструје се уживање у храни, као и навике које су стечене током живота школараца, те је стога неопходно осмислити начине за рад са младима помоћу којих би они постепено у свој устаљени режим исхране уносили све веће количине оних намирница које су неопходне за правилан развој и функционисање организма. С обзиром на ово, веома је важно пронаћи адекватан приступ и методе које би допринеле томе да се знања и понашања ученика Града Новог Сада о правилној и корисној исхрани у што већој мери усагласе. Евидентно је да фокус рада на овој теми са младима не треба заснивати искључиво на едукативном приступу, већ је пожељније подстаћи их на промене у актуелном режиму исхране ослањањем на различите когнитивно – бихејвиоралне принципе. Један од њих свакако може бити скретање пажње на различите и многобројне негативне последице до којих недовољно правилна и квалитетна исхрана може да доведе. У оваквом приступу било би кључно мотивисање младих да се фокусирају на дугорочне бенефите

које им може донети поштовање принципа правилне исхране, наспрам штете коју им може нанети тренутно задовољство храном којом се већина њих учестало храни.

Већи број истраживања (Bartholomew, Parcel, Kok, & Gottlieb, 2011; McLeroy, Bibeau, Steckler, & Glanz, 1988; McVey, Lieberman, Voorberg, Wardrop, & Blackmore, 2003; Stock et al., 2007; Young, 1997) већ неколико деценија упућује на ефикасност програма вршњачке едукације у остваривању различитих позитивних промена у исхрани адолесцената и деце, као и њиховим погледима на прехранбена понашања. Један од елемената система којим би било могуће унети измене у прехранбене навике школараца на територији града Новог Сада јесте оснаживање групе младих људи и њихово оспособљавање да своја знања и искуства о овој теми путем вршњачких едукација преносе на особе исте или сличне узрасне доби као што је њихова. Претпоставка је да би кроз разговор са својим вршњацима деца и адолесценти били отворени да дискутују о овој теми, изнесу своје дилеме, поставе питања и пронађу начин на који могу да дођу до информација које би им храну, коју можемо најшире окарактерисати као здраву, учинили привлачнијом.

Уколико се осврнемо на налазе студије који се односе на факторе мотивације који би могли да подстакну младе људе на уношење измена у актуелне прехранбене навике, питање доступности адекватне хране у оквиру школског сетинга је неизбежно. Генерално гледано, чини се да недостатак места у оквиру школа, на којима је могуће купити храну која би била у складу са принципима правилне исхране, представља кључан проблем за оне новосадске ученике који имају намеру да унесу измене у актуелни режим исхране. Овај проблем је присутан како код ученика у основним, тако и код ученика у средњим школама. Наиме, сви напори и изнајавење различитих начина за рад са младим људима који би имали за циљ промене у њиховим актуелним режимима исхране би се могли показати као недовољно успешни, уколико они и даље буду перципирани да им је другачија храна од оне којом се тренутно хране недоступна услед превисоке цене или недостатка места у оквиру саме школе или њене близине где би могли да је пронађу. С обзиром на то да и ученици и родитељи обухваћени овим истраживањем као један од најважнијих фактора који би утицали на побољшање квалитета исхране деце током боравка у школи наводе постојање школских кухиња или кантина где је могуће купити адекватну храну, јасна је потреба за укључивањем школа и надлежних лица у програме помоћу којих би им била подигнута свест о томе која је њихова улога у начину на који се хране школарци, те подстаћи рад на оснивању

школских кухиња или кантина у којима би било могуће купити храну која је прикладнија од оне којом се актуелно храни већина њих и помоћу које би био остварен баланс храњивих материја потребних младим особама.

7. Референце

1. Bartholomew, L. K., Parcel, G. S., Kok, G., & Gottlieb, N. H. (2011). *Planning health promotion programs: an intervention mapping approach*. John Wiley & Sons.
2. Bibić, N. K., & Bogar, J. (2013). Ishrana po meri srednjoškolaca. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 1(35), 95-102.
3. Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2001). Healthy eating: what does it mean to adolescents?. *Journal of nutrition education*, 33(4), 193-198.
4. Dinarević, S., Branković, S., & Hasanbegović, S. (2011). Relation of diet and physical activity to obesity in children in elementary schools. *Journal of Health Sciences*, 1(1), 44-49.
5. McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education & Behavior*, 15(4), 351-377.
6. McVey, G. L., Lieberman, M., Voorberg, N., Wardrobe, D., & Blackmore, E. (2003). School-based peer support groups: A new approach to the prevention of disordered eating. *Eating Disorders*, 11(3), 169-185.
7. Stock, S., Miranda, C., Evans, S., Plessis, S., Ridley, J., Yeh, S., & Chanoine, J. P. (2007). Healthy Buddies: a novel, peer-led health promotion program for the prevention of obesity and eating disorders in children in elementary school. *Pediatrics*, 120 (4), e1059-e1068.
8. Young, I. D. (1997). Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating. *Journal of school health*, 67(1), 0-9.