

## **PROJEKAT „PREVENCIJA GOJAZNOSTI KOD DJECE I ADOLESCENATA SA PODRUČJA KANTONA SARAJEVO“**

Obzirom da je u posljednje dvije decenije učestalost gojaznosti djece udvostručena Ministarstvo zdravstva je pokrenulo aktivnosti na implementaciji Projekta „Prevenција gojaznost kod djece i adolescenata sa područja Kantona Sarajevo.“

Projekat se počeo implementirati od januara 2008.godine u saradnji sa KCUS - Pedijatriskom klinikom, JU Dom zdravlja Kantona Sarajevo - Služba školske medicine i služba porodične medicine, kao i Ministarstvom obrazovanja i nauke Kantona Sarajevo – Osnovne škole sa područja Kantona Sarajevo.

Projekat ima za cilj da prevenira gojaznost kod djece i adolescenata u Kantonu Sarajevo, iz razloga što gojaznost predstavlja rizik za mnoga masovna nezarazna oboljenja.

S tim u vezi Ministar zdravstva Kantona Sarajevo je formirao Stručni tim čiji je zadatak praćenje implementacije Projekta, te izrada Operativnog plana.

Projekta se realizira u III faze koje podrazumjevaju slijedeće:

I faza

podrazumjeva prikupljanje podataka o gojaznoj djeci i adolescentima;

II faza:

-istraživanje kroz anketiranje djece i omladine o načinu ishrane;

-izrada brošura, letaka, plakata, medijska promocija projekta i edukacija;

-edukacija u predškolskim i školskim uzrastima o načinu ishrane i potrebi za fizičkim aktivnostima;

III faza podrazumjeva – evaluaciju rezultata.

U proteklom periodu su realizirane aktivnosti izrade anketnih listova, medijska promocija, te izrada brošura i plakata, a isti su distribuirani u osnovne škole sa područja Kantona Sarajevo.



Ministarstvo zdravstva Kantona Sarajevo

**“To je ono pravo da se hraniš  
zdravo”**



## Anketni list 1

OSNOVNA ŠKOLA (od V do VIII)

1. Ime i prezime \_\_\_\_\_
2. Datum rođenja \_\_\_\_\_
3. Datum ankete \_\_\_\_\_
4. Ime škole \_\_\_\_\_
5. Razred \_\_\_\_\_
6. Tjelesna visina \_\_\_\_\_
7. Tjelesna težina \_\_\_\_\_
8. Ko radi u porodici \_\_\_\_\_
9. Broj članova porodice \_\_\_\_\_

Pažljivo pročitaj napisano i upiši X u kvadratić za tvrdnju koja najviše odgovara tvojim navikama.

1. Najčešće jedem sljedeći broj obroka na dan:

- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.                       | 2.                       | 3.                       | 4.                       | 5.                       |
| obrok                    | obroka                   | obroka                   | obroka                   | obroka                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. U školi na odmoru najčešće jedem:

- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.                       | 2.                       | 3.                       | 4.                       | 5.                       |
| sendvič od kuće          | sendvič iz škole         | hranu iz pekare          | grickalice               | ne jedem u školi         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. Voće jedem:

2 ili više  
puta na dan

1 put  
na dan

2-3 puta  
sedmično

rijetko

4. Povrće (svježe ili kuhano) jedem:

2 ili više  
puta na dan

1 put  
na dan

2-3 puta  
sedmično

rijetko

5. Najviše pijem

vodu

razne negazirane  
sokove

mlijeko

gazirana pića  
(kafa, fanta i sl.)

6. Za glavni dnevni obrok (ručak ili večera) najčešće jedem:

kuhanu  
hranu

namazano  
(kriška, sendvič)

fast food

grickalice,  
slatkiše

7. Slatkiše (čokolada, bombone, i sl.) jedem:

svaki dan  
uz obrok

svaki dan  
umjesto obroka

svaki dan  
između obroka

rijetko

8. Intenzivnu fizičku aktivnost (kada se preznojim od napora) imam:

svaki dan

na času  
tjelesnog

na treningu  
(2-3 puta sed.)

rijetko

9. Za kompjuterom ili pred televizorom ukupno dnevno sjedim:

manje od  
1 sata

1-2 sata

2-3 sata

više od  
3 sata

10. Kojim izrazom možeš najbolje opisati svoju ishranu:

malo jedem

prejedem se

neredovno  
jedem

normalno i zdravo  
se hranim

11. Članove svoje porodice mogu opisati kao:

veoma  
debele

srednje  
debele

normalno  
uhranjene

mršave

Sjedenje pred računarom ili pred televizorom više od 1 sat dnevno, posebno još uz grickalice i gazirani napitak je pravi način podrške stvaranju suvišnih kilograma na tijelu. Izreka: snaga na usta ulazi je ispravna i opravdana ali ako je ne primjenjujemo uz izreku veliko i debelo dijete je zdravo. Prekomjerna tjelesna težina i slabo kretanje su moderne bolesti koje sa sobom nose opasne bolesti srca, krvnih sudova i jetre. Potrebno malo znanja i upornosti za primjenu tog znanja da se spriječi njihov nastanak. Zato daj svima koje voliš i poštuješ da pročitaju ovaj letak i da iz njega nešto nauče jer je i u ovom slučaju znanje najvažnije. Tebe puno vole i podržavaju u primjeni pravila zdrave ishrane i dobrih životnih navika članovi tima za prevenciju gojaznosti kod djece i omladine Kantona Sarajevo.

Primjer jelovnika za dijete dobi 12 godina koje je fizički veoma aktivno:

**Doručak:** mlijeko 1,5% masnoće 2 del sa 3 supene kašike žitnih pahuljica.

**Užina:** srednje veliki sendvič od integralnog hljeba namazanog sa malo light margarina, 2 lista purećih prsa, krastavica svježa ili kisela, 2 del 100% soka ili 1 vočka (naranda ili 2 mandarine ili 2 mala kivija).

**Ručak:** supa od povrća, 3 komada manjih ćufti od nemasnog faširanog mesa u paradajz sosu, kuhana riža – 1 zdjelica, kupus salata 1 zdjelica, hljeb 1 tanja šnita po želji, voćni kolač 1 komad srednje veličine.

**Večera:** pita zeljanica 1 srednji zvrk i šolja jogurta.

**Užina:** manji komad kolača i slabo zaslađena limunada.

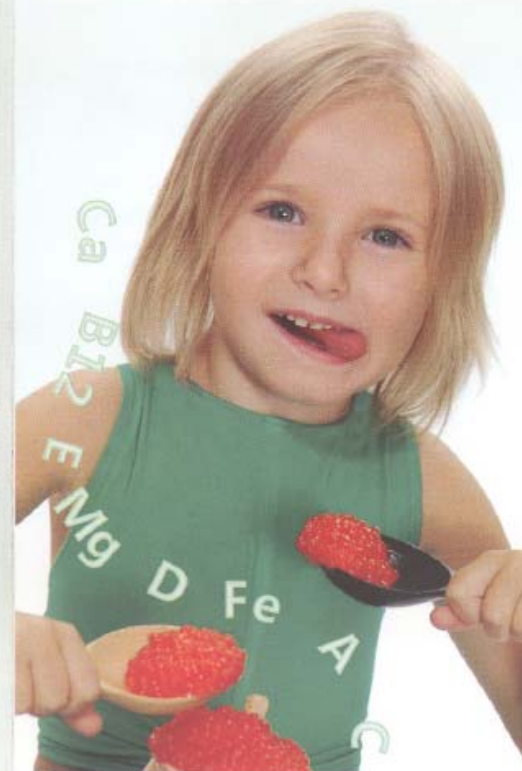
**PRIJATNO!**

Ukupno oko 2100-2200 kcal!



Ministarstvo zdravstva Kantona Sarajevo

**"To je ono pravo  
da se hraniš  
zdravo"**



Ministarstvo zdravstva Kantona Sarajevo



Pravilna ishrana i dovoljno fizičke aktivnosti su veoma značajni za očuvanje zdravlja i za dug, kvalitetan život. Kako se hraniti zdravo? To je vještina koju svi trebamo savladati od najranijeg djetinjstva. Znanje o zdravoj ishrani nije dovoljno ako se ono svakodnevno ne primjenjuje. Isto važi i za tjelesnu aktivnost.

Da te podsjetimo: tvoje tijelo za vrijeme djetinjstva i mladosti intenzivno raste i razvija se. Zbog toga je potrebno jesti više obroka na dan u približno jednakim razmacima: obično tri glavna obroka (doručak, ručak i večera) uz 1-2 užine. Ne preskači doručak, on ti daje energiju za početak dana. Nepravilno je jesti veoma kasno tj. iza 22h. Nikada se ne prejedaj za obrok da bi se hrana mogla bolje provariti i tako izbjeći bol i nadutost u truhu.

Izbjegavaj salame, hrenovke i brzu hranu (pica, hamburger i sl.) te grickalice i guste sokove. Pravilna ishrana podrazumjeva 1-2 kuhana obroka dnevno. Pij dnevno 2 čaše (max. 2,8% masti) mlijeka ili jogurta, jedi salatu 1-2 puta dnevno. Meso bez masnoće i riba su veoma vrijedne namirnice ali ih ne treba pripremati na vrelom ulju jer postaju nezdrave. Preporučujemo dinstanje ili pečenje na teflon tavi-roštilju (bez masnoće). Škrobne namirnice kao što su hljeb, žitne pahuljice, riža i tjestenina su važan izvor energije. U pojedinačnom obroku se upotrebljava samo jedna od njih i to najviše za pola obroka a u kombinaciji sa povrćem, mesom ili mliječnim proizvodima. Slatkiše uzimati u malim količinama (1 kolač ili 1 red čokolade ili 1 sladoled i sl.), i to uz obrok, a ne grickati ih čitavo vrijeme između obroka. Najbolje piće u svim prilikama je voda.

Gazirane napitke izbjegavati, a prirodni sokovi-limunade, sok od naranče i sokovi od povrća (mrkva, cvekla) su zdravi pa ih je dobro povremeno piti. Veliki odmor u školi iskoristiti za šetnju i razgovor sa drugovima uz manji kvalitetniji sendvič i čisti voćni sok ili voćku.

Prejedanje čipsom ili obilat obrok iz pekare te uzimanje koka-kole i drugih gaziranih napitaka su ono što hitno trebaš promijeniti. Uz pravilnu ishranu neophodno je imati svakodnevnu fizičku aktivnost u trajanju od najmanje 1 sat. Vožnja biciklom, šetnja, gimnastika, rad u bašti-svejedno šta raditi ali je bitno primjenjivati svaki dan toliko da se ne oznojiš i moraš promijeniti majicu. Naveli smo osnovna pravila zdravog života. Upoznaj sa njima svoje roditelje, prijatelje i rođake. Ne dozvoli da imaš prekomjernu tjelesnu težinu, mada ni previše mršava djeca nisu zdrava.

