

A stylized illustration of a quill pen resting in a glass inkwell. The quill is light-colored with dark feather details, and the inkwell is dark with a metallic rim. The background is a dark red gradient.

Životne navike djece i mladih u Hrvatskoj

Zagreb, rujan 2004.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

prim.dr.sc. Marina Kuzman, dr.med.

Iva Pejnović Franelić, dr.med.

Ivana Pavić Šimetin, dr.med.

Zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Iva Utrobčić, dr.med.

Heidi Krstulović, dr.med.

✎ Rizične navike u djece i mladih



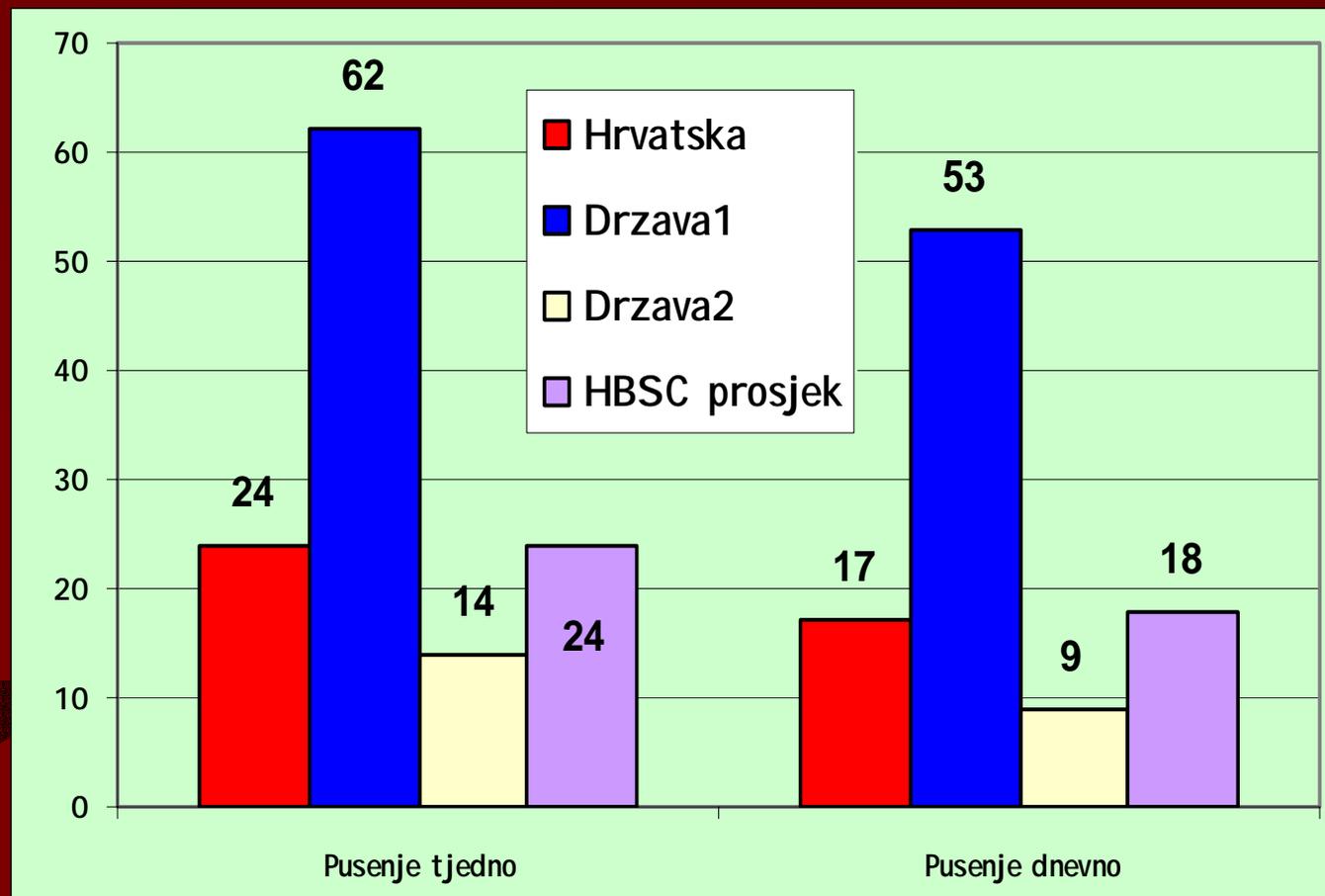
Dobrobit zdravijeg načina življenja stečenog u djetinjstvu i mladosti sezaće i u odraslu dob te pomoći očuvanju kvalitete života kao i sprječavanju nastanka danas naučestalijih kroničnih bolesti – bolesti srca i krvnih žila

Ponašanja koja se mogu smatrati rizičnima – **nepravilna prehrana, nedostatak tjelesne aktivnosti, sjedilački način života, povećana tjelesna težina, pušenje**



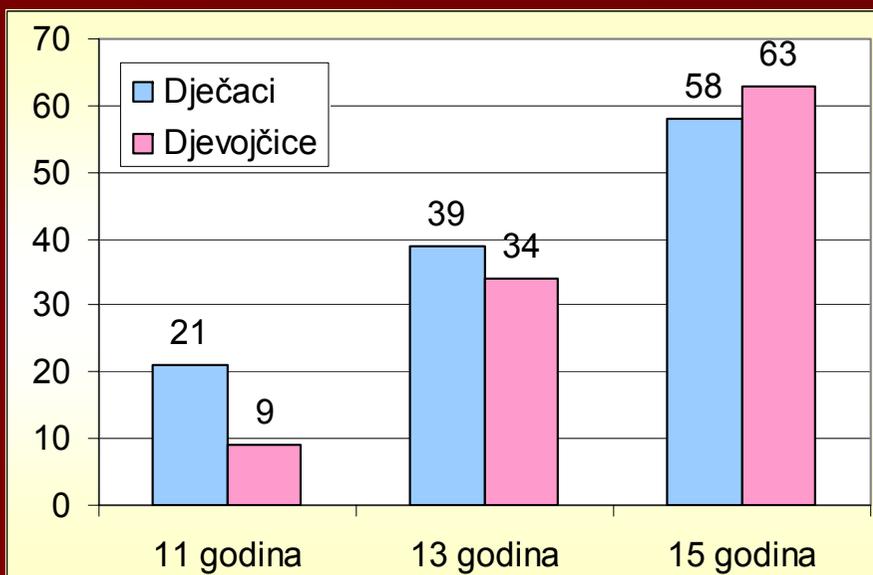
Pušenje cigareta (HBSC2002)

Pušenje među mladima u Hrvatskoj u razini europskog prosjeka, još ne pokazuje znakove izrazitije stagnacije a kamoli smanjivanja





Pušenje cigareta (HBSC2002)

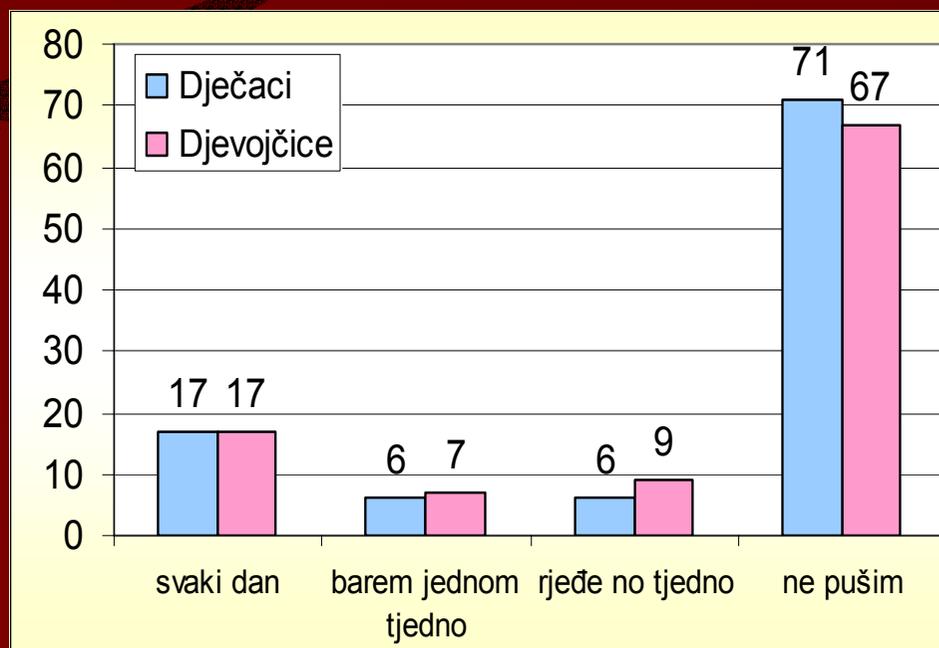


Pušenje barem jedne cigarete u životu

Djevojčice su češće eksperimentirale od dječaka

Pušenje sada

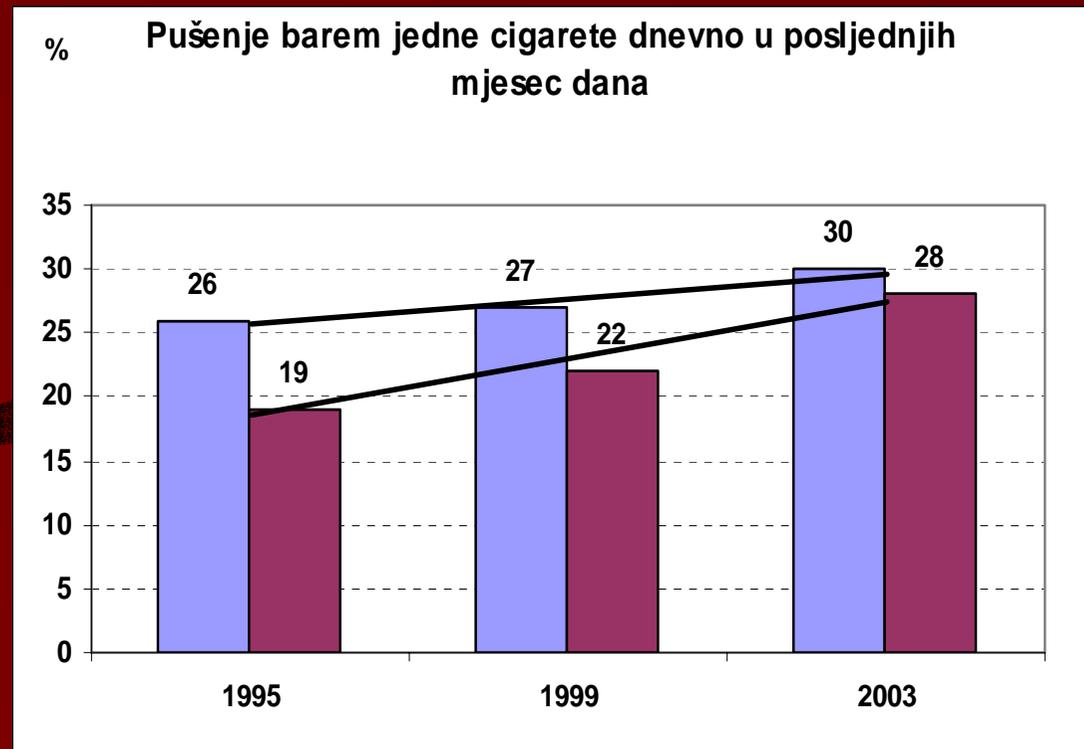
"Sada" za mlade znači "sada" i oko 30% ih u dobi od 15 godina puši redovito ili povremeno



Trendovi u Hrvatskoj 1995–2003.

(ESPADHR, I. razred SŠ)

Djevojčice su se po eksperimentiranju i učestalosti pušenja gotovo izjednačile s dječacima

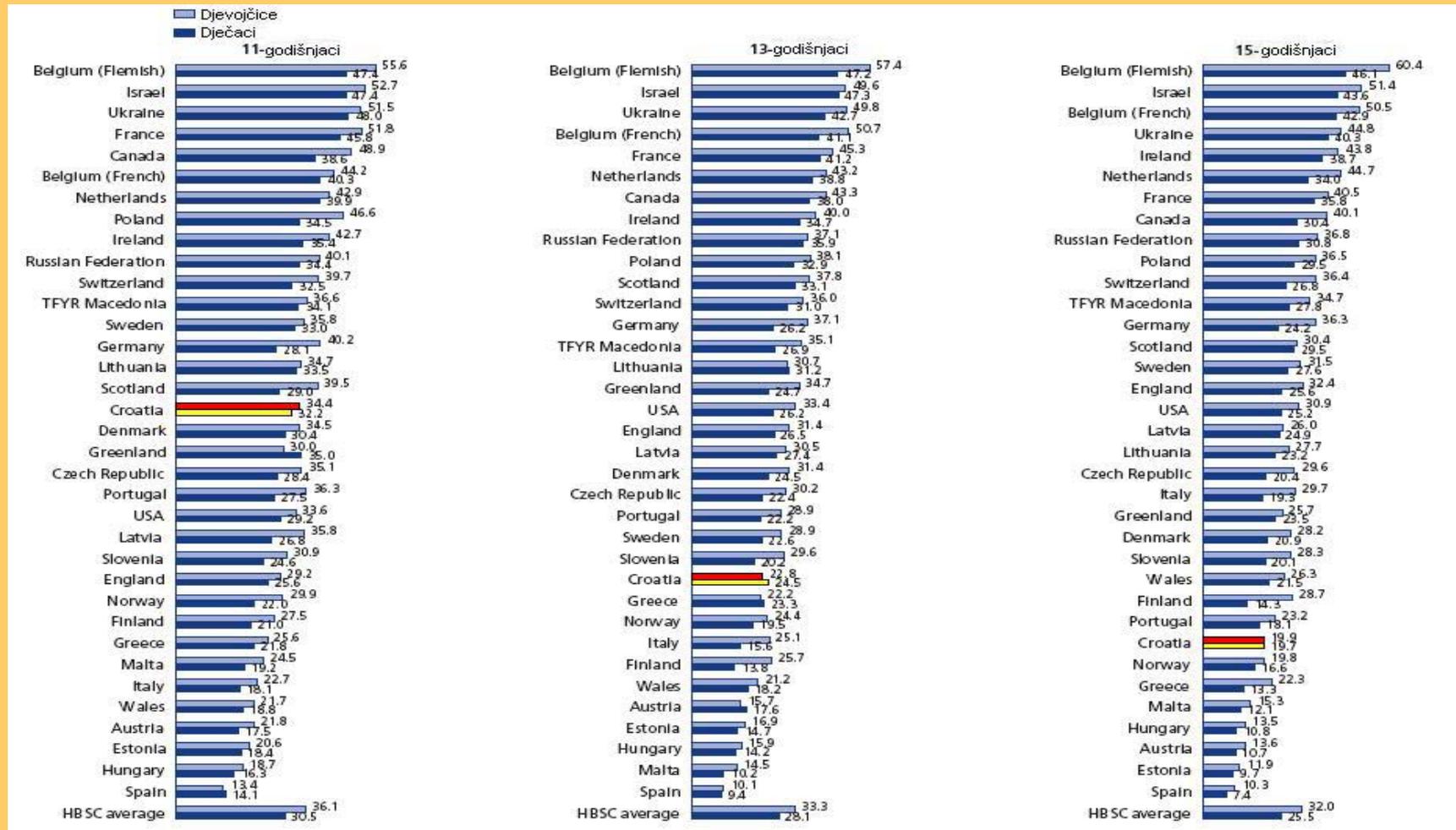


Prehrambene navike (HBSC2002)

- Uz prehrambene navike djece veže se razvoj rizičnih čimbenika za nastanak kroničnih bolesti u odrasloj dobi, a u smislu prevencije važno je prihvaćanje zdravih stilova života
- Svoje navike mladi stvaraju i pod utjecajem prehrambene industrije kao i reklama usmjerenih isključivo njima
- U dobi 13-15 godina 15% djece nikad ne doručkuje radnim danom, a 4% to ne čini niti vikendom
- Pet dana u tjednu doručkuje 70% djece, 72% dječaka i 68% djevojčica
- Dio djece doručkuje potpuno neredovito



Udio djece koja svakodnevno jedu povrće (HBSC2002)



- Iako smo zemlja Mediterana i s plodnim oranicama, prehrambene navike djece, a osobito adolescenata ne odražavaju te prednosti



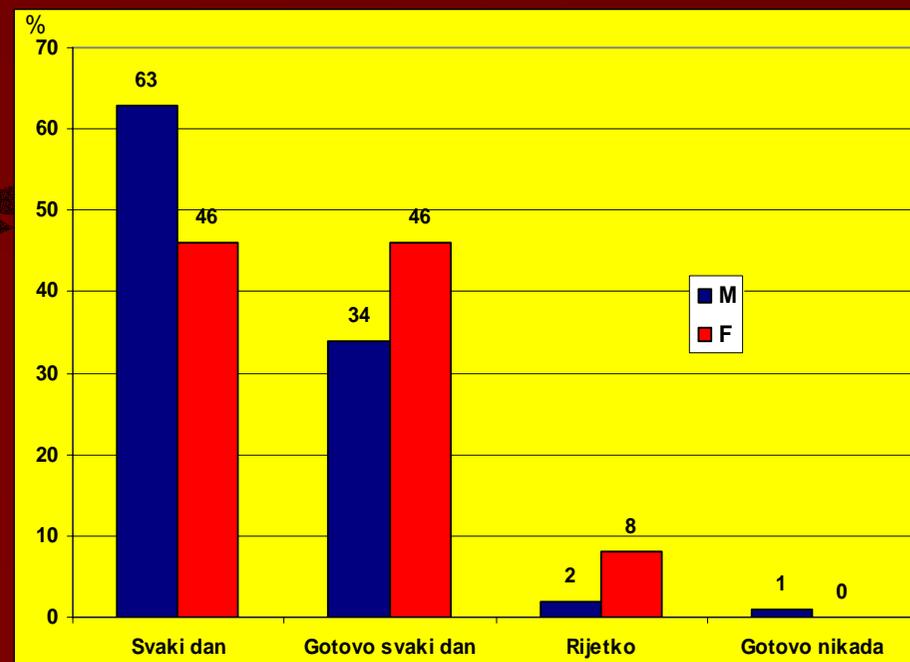
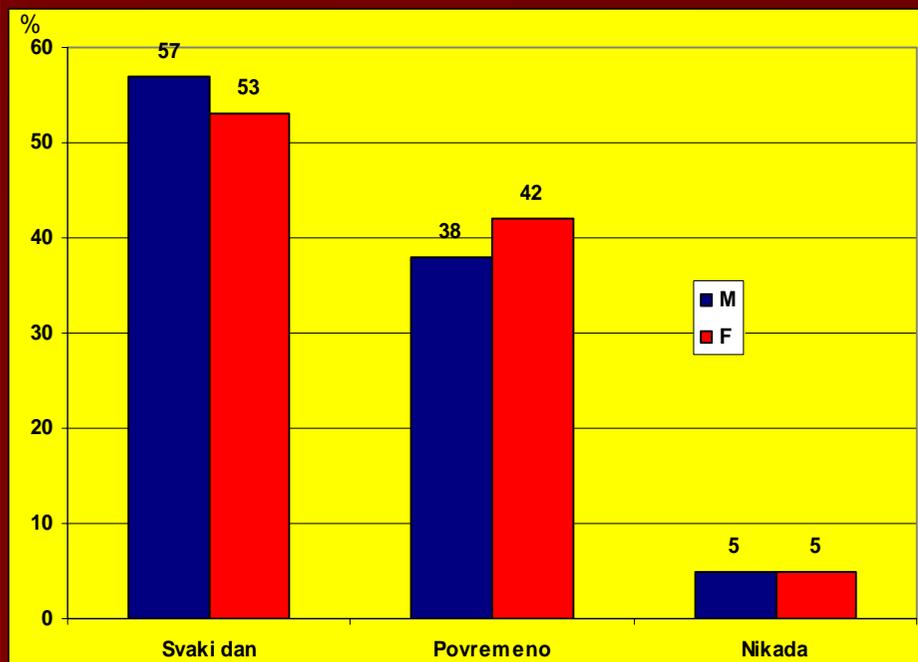
Prehrambene navike studenata

(I. godina studija, Splitsko-dalmatinska županija, šk.g 2003/04.)



Doručak

Redovito doručkuje samo nešto više od 50% studenata



Kuhani obrok

Studentice izbjegavaju i zanemaruju redovite kuhane obroke

Zagreb, 2004.

MK, HZJZ

Tjelesna aktivnost

Povoljni učinci tjelesne aktivnosti za odraslu populaciju dobro dokumentirani – smanjenje rizika nastanka kroničnih bolesti, doprinos kvaliteti života

Učinci tjelesne aktivnosti na mlade ne uključuju samo somatska djelovanja u prevenciji kroničnih bolesti već doprinose i višem samopoštovanju, samopouzdanju, socijalizaciji i organizaciji



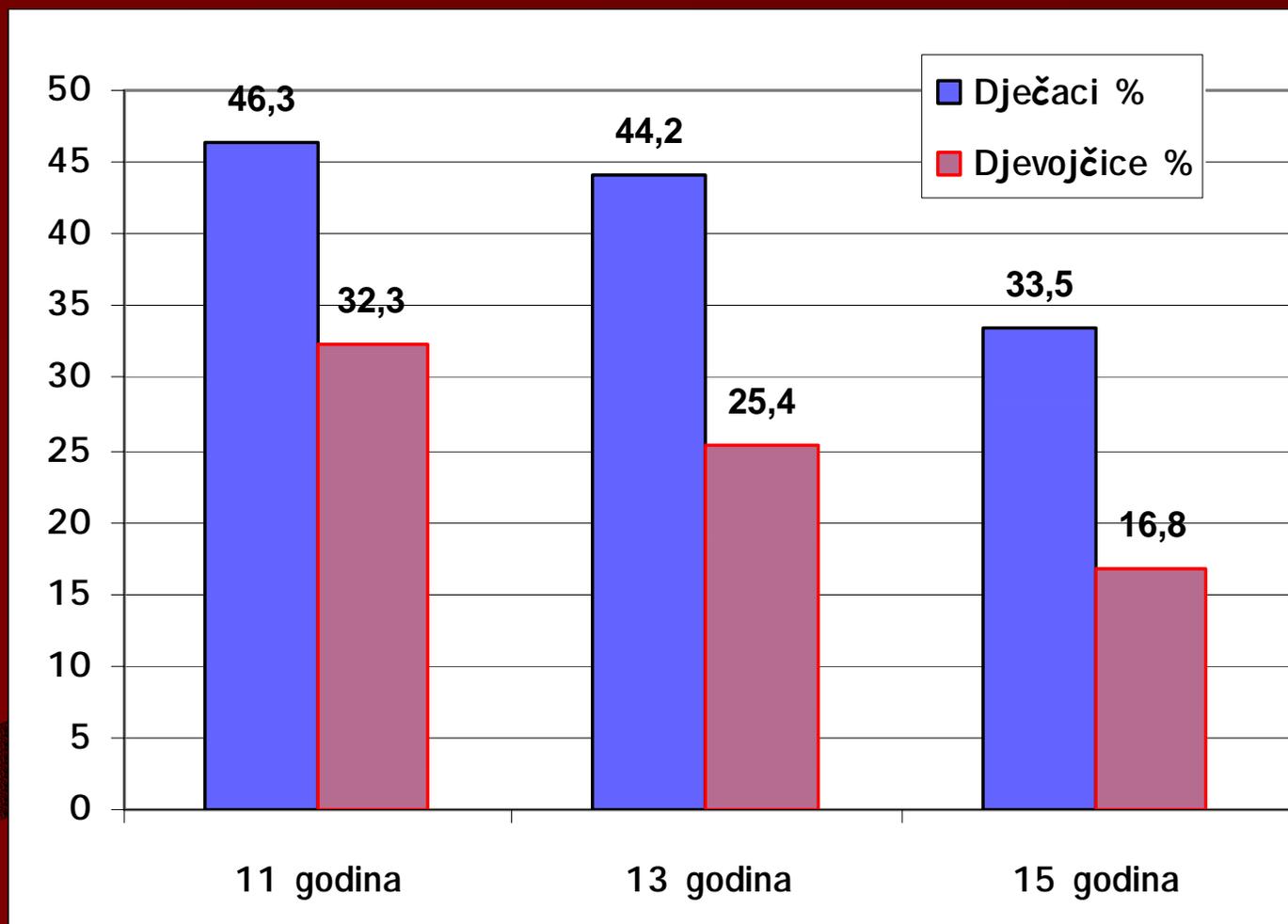
Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije

Većina se suvremenih preporuka temelji na umjerenom tjelesnoj aktivnosti, zbog dokaza o akumulaciji povoljnog djelovanja kroz duže vremensko razdoblje

Mladi bi trebali biti umjerenom tjelesno aktivni barem jedan sat dnevno

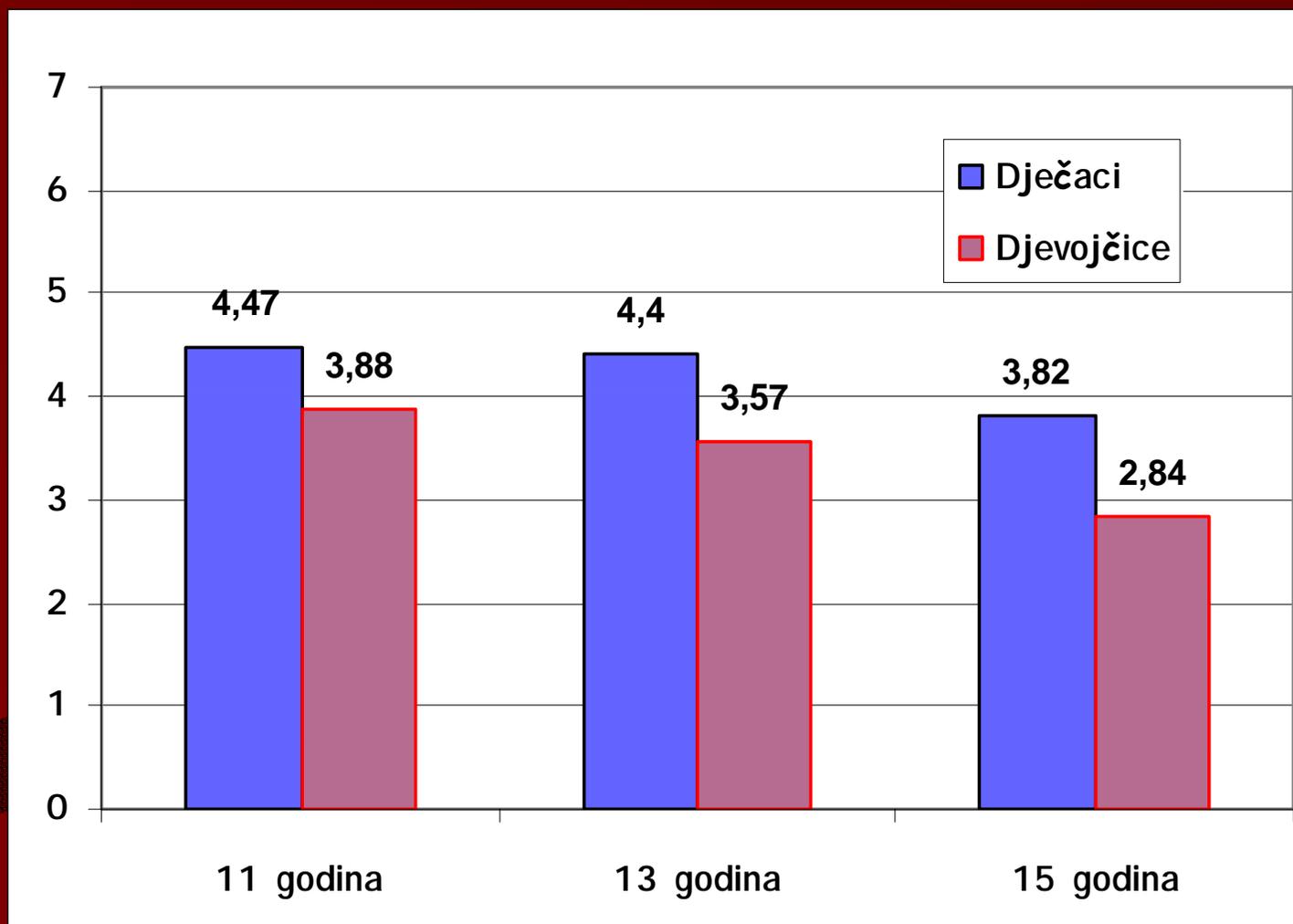
"Ekvivalent brzom hodanju zbog kojeg se malo izgubi dah"

Udio ispitanika koji su tjelesno aktivni barem jedan sat dnevno (HBSC2002)



Prosječan broj dana u tjednu u kojima su mladi umjereno tjelesno aktivni barem jedan sat

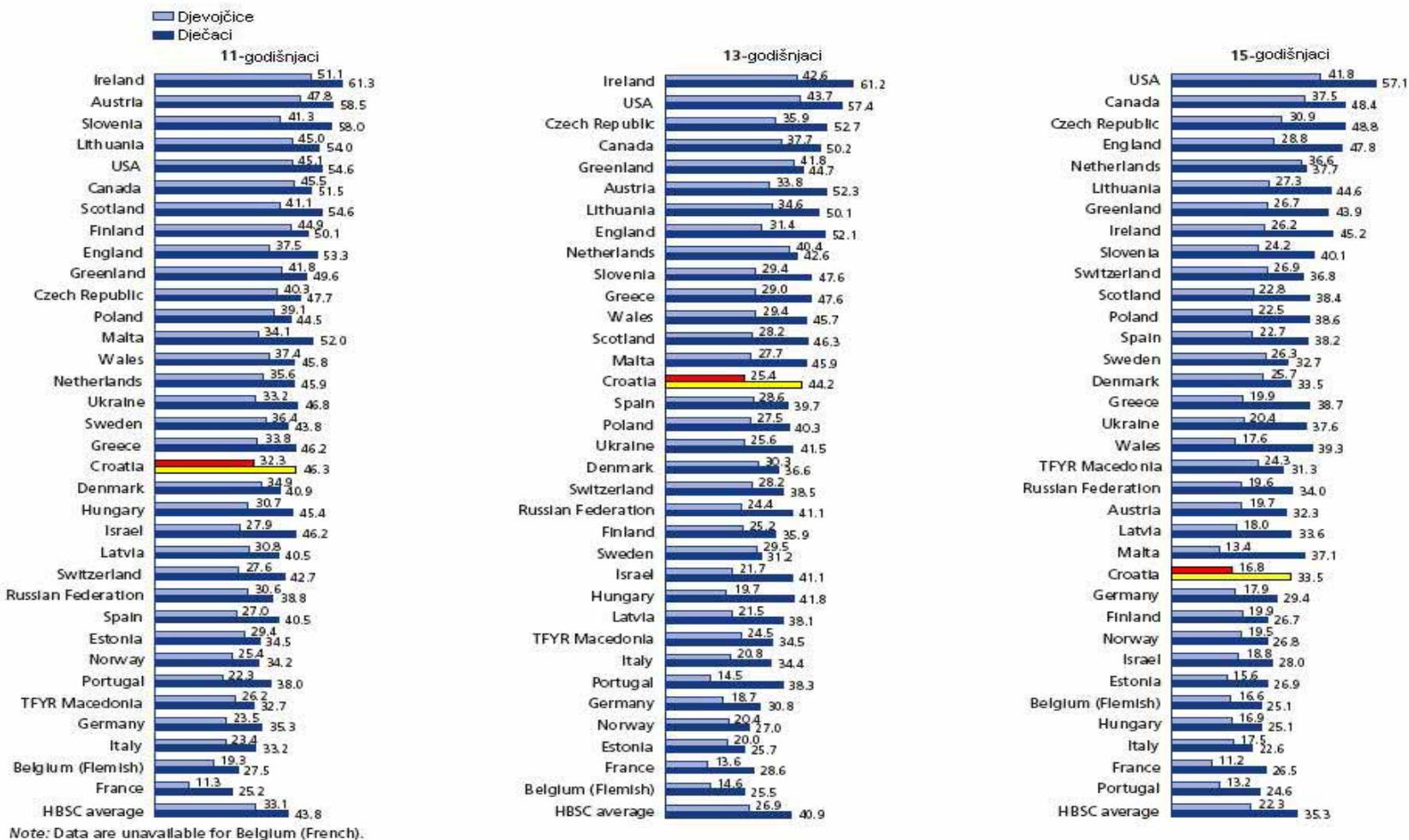
(HBSC2002)



Zagreb, 2004.

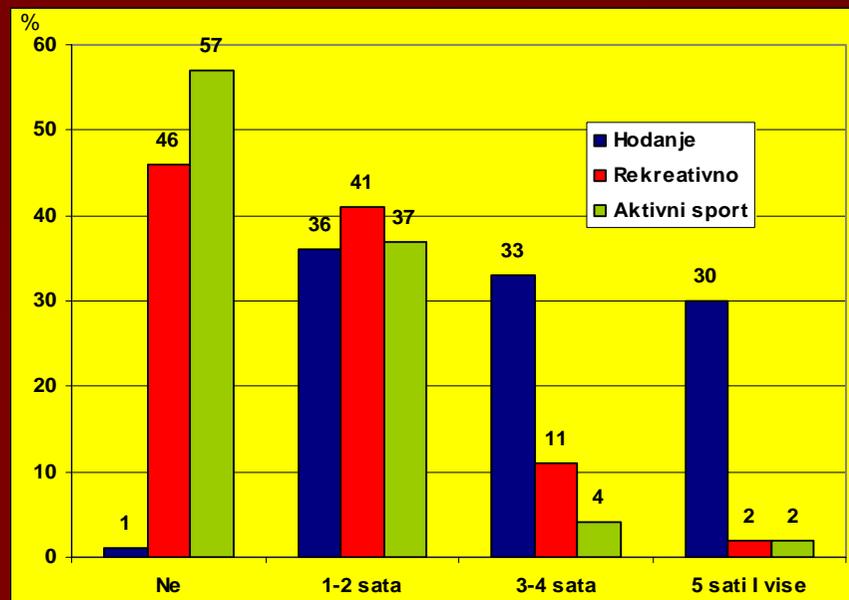
MK, HZJZ

- Ukupno 33% ispitanika ostvaruje preporuke za dnevnom tjelesnom aktivnošću.
- Hrvatska se nalazi na 20. mjestu od 35 zemalja s obzirom na preporučenu tjelesnu aktivnost



Tjelesna aktivnost studenata

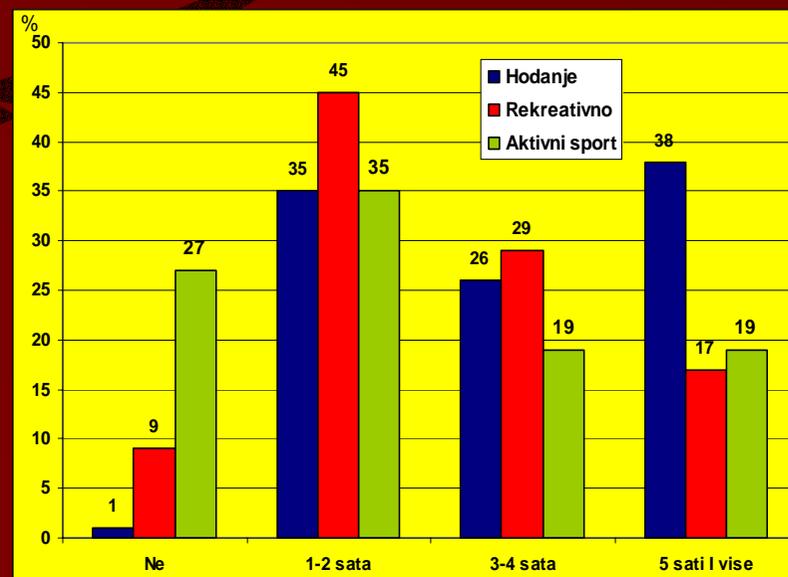
(I. godina studija Splitsko-dalmatinska županija, šk.god.2003/2004)



Studentice

manje su tjelesno aktivne od mladića, jedino hodaju - ali...

.... su daleko manje uključene u rekreativne tjelesne aktivnosti ili sport



Studenti

Sjedilački način života doprinosi nastanku pretilosti

(HBSC2002)



4 i više sati tijekom radnih dana u tjednu provodi gledajući TV (Hrvatska 13., 7. i 12.)

- 34% dječaka i 29% djevojčica, dok vikendom to čini
- 56% dječaka i 52% djevojčica (10., 12., 6.)

(Žele li se roditelji "riješiti" svoje djece vikendom?)

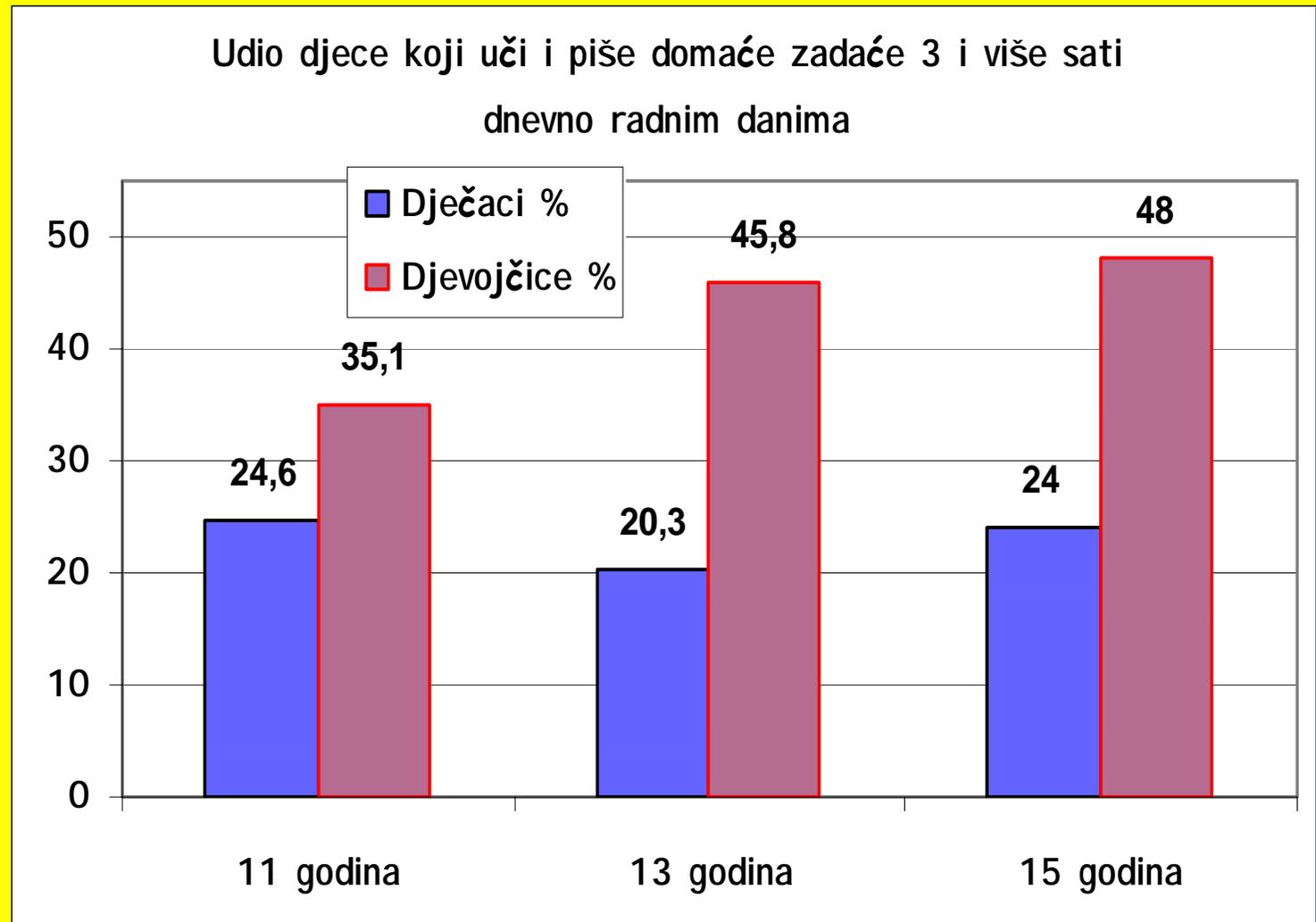
- Sve veće korištenje kompjutera u proteklom desetljeću predstavlja još jedan način zabave i provođenja slobodnog vremena



3 i više sati tijekom radnih dana u tjednu provodi za kompjuterom

- 16% dječaka i 5% djevojčica (26., 19., 29.)
dok vikendom to čini
- 32% dječaka i 11% djevojčica (23., 21., 25)

Naši učenici puno vremena provode u učenju

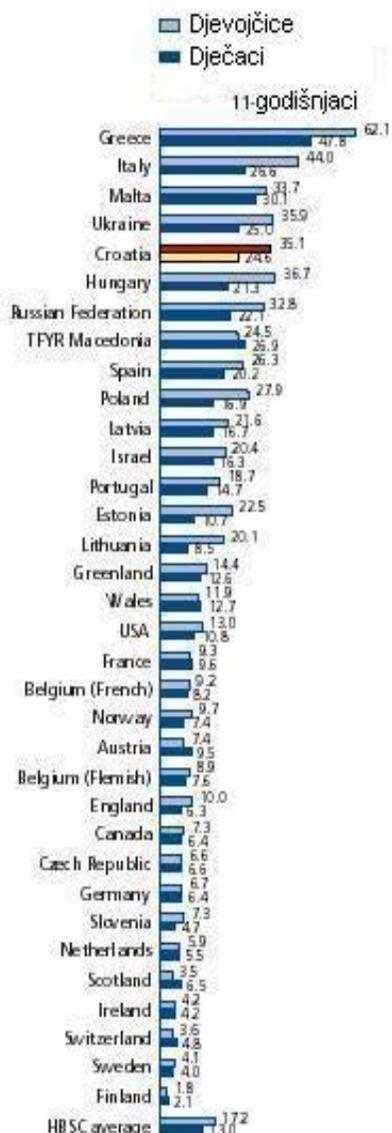


Učenici koji uče i pišu domaću zadaću 3 ili više sati dnevno radnim danom (%)

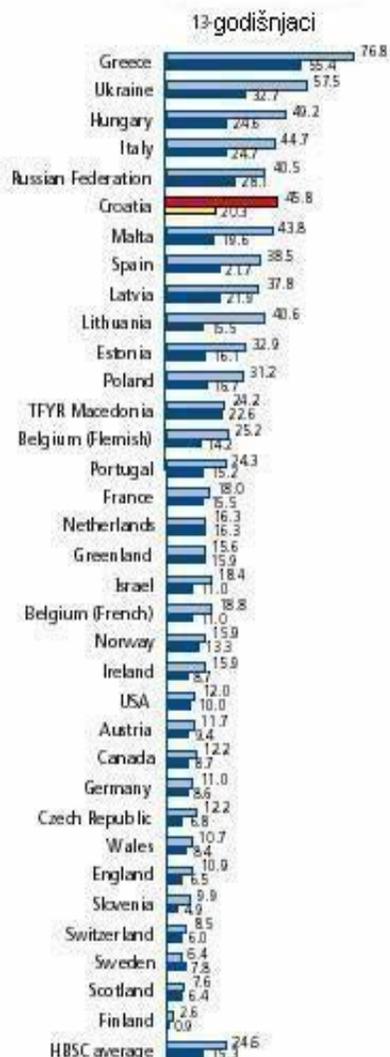
Naši učenici uče znatno više od prosjeka



Zagreb, 2004.

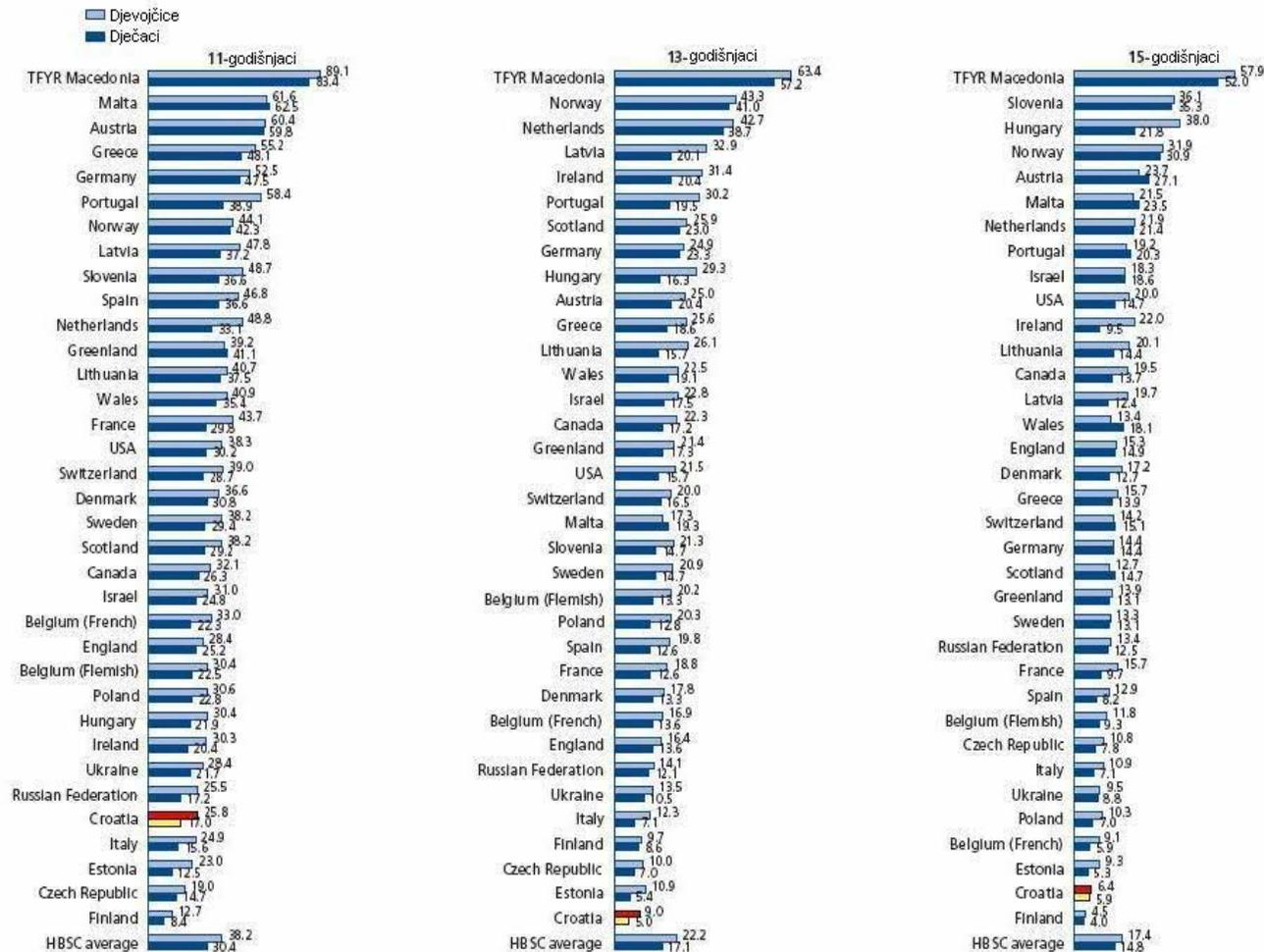


Note: Data are unavailable for Denmark.



Učenika koji ne vole školu je učenika u Hrvatskoj više nego u ostalim zemljama.

Učenici koji jako vole školu u Hrvatskoj i ostalim zemljama



	Ž	M
11g	26%	17%
13g	9%	5%
15g	6%	6%

Stanje uhranjenosti (ITM za dob i spol) (HBSC2002)

normalno uhranjeno **86,4% djevojčica**

71,2% dječaka

preuhranjeno

5,4% djevojčica

16,0% dječaka

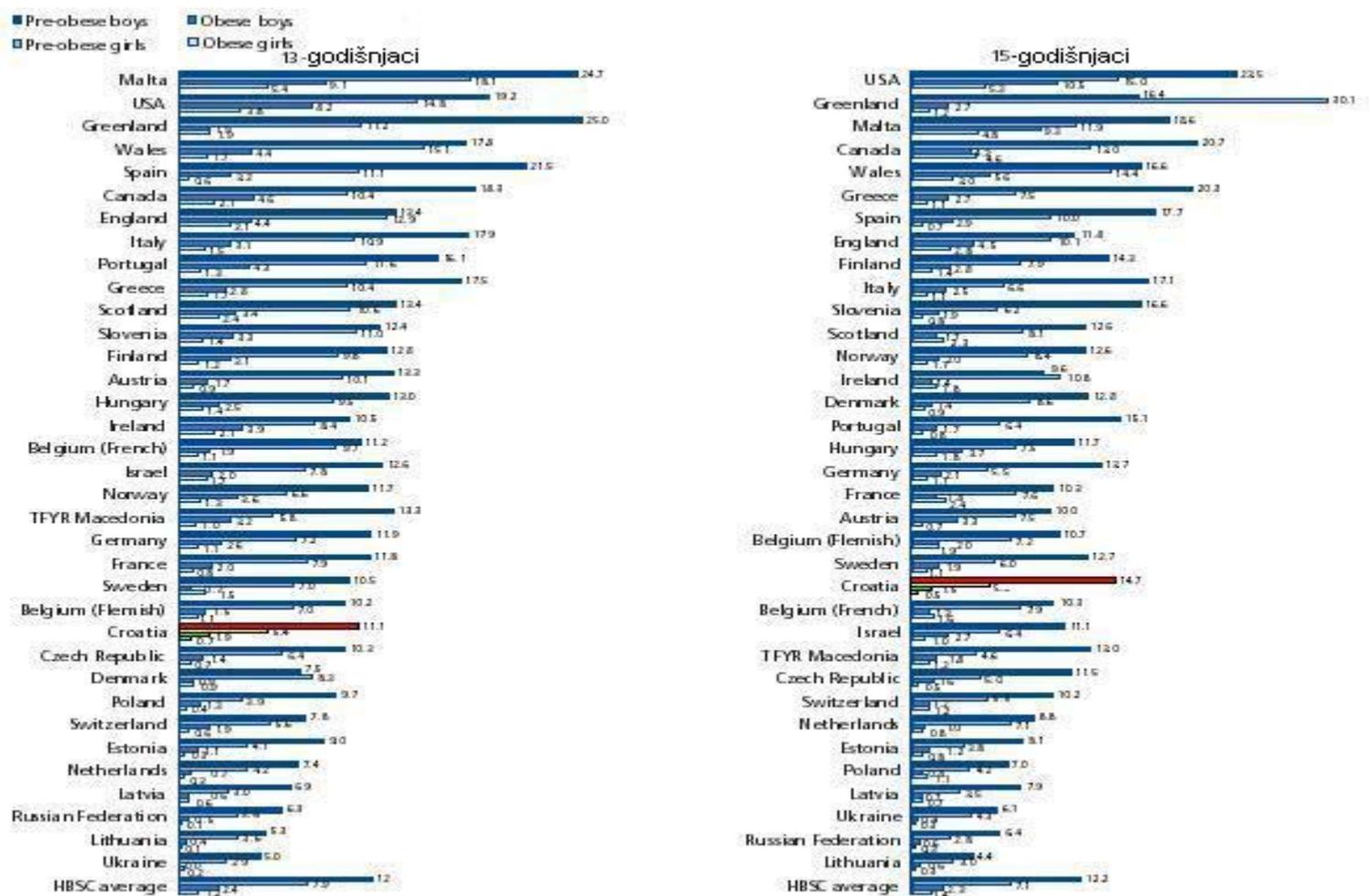
mršavo

8,3% djevojčica

12,8% dječaka



Udio pretile i djece prekomjerne tjelesne težine



Hrvatska se nalazi u grupi zemalja koje imaju niži udio pretile djece u odnosu na zemlje Sjeverne Amerike, Veliku Britaniju, Grčku, Španjolsku, Italiju i Portugal, a nešto više pretile djece nego zemlje Istočne Europe

Od onih koji su normalno uhranjeni



djevojčice

dječaci

Nisu na dijeti ali misle da trebaju smršaviti

41%

14%

57%

17%

Na dijeti/čine nešto drugo da bi smršavili

16%

3%

Žele se udebljati

8%

19%

Zadovoljni svojom težinom

35%

64%

$\chi^2=22.23, p<0.01$

Zadovoljstvo životom i zadovoljstvo tjelesnom težinom

Srednja ocjena zadovoljstva životom

djevojčice

dječaci

Misle da su premršavi

6.08

6.78

Misle da su približno dobre težine

6.94

7.15

Misle da su predebeli

6.23

6.95

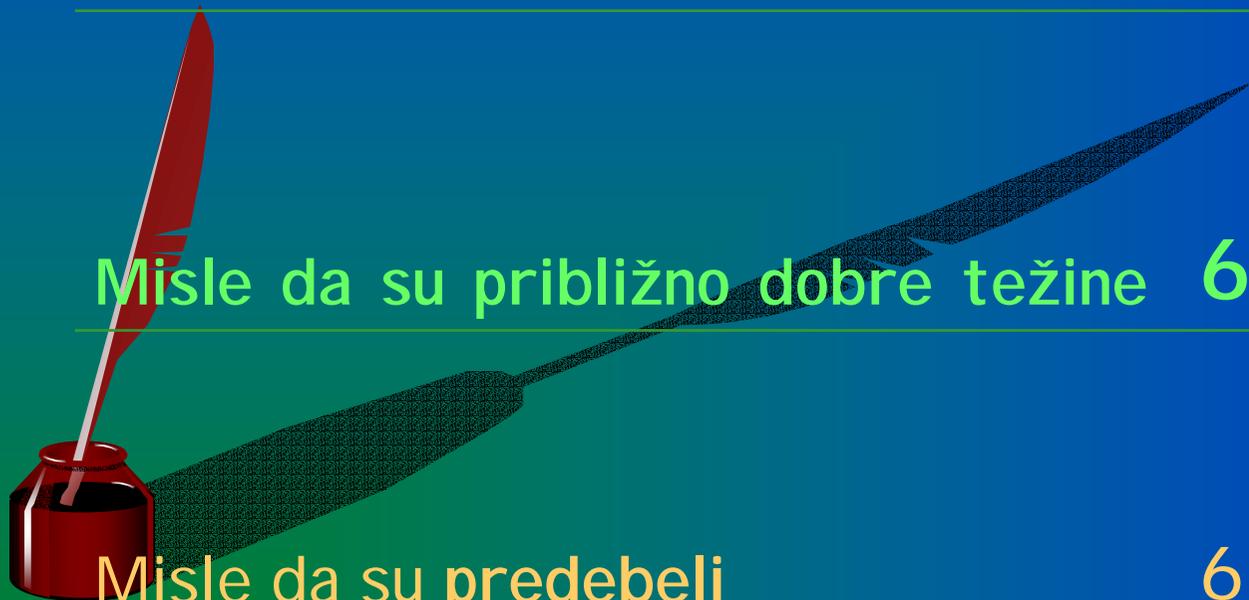
srednja vrijednost

6.56

7.05

Zagreb, 2004

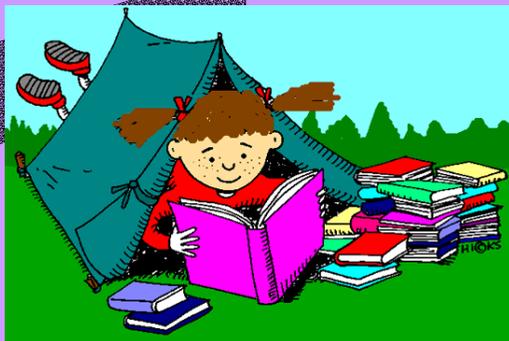
MK, HZJZ





I NA KRAJU

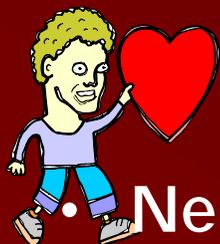
- Smanjenje rizika u djetinjstvu i mladosti (što se odražava na odraslu dob) znači usvajanje zdravijeg načina življenja
- Cjelokupni način života, stavovi i navike obitelji (čak i u doba najveće buntovnosti)
- Rizično razdoblje - prelazak iz osnovne u srednju školu
- Rizična grupa - adolescentice
- Škola i odgojno obrazovni programi



Zagreb, 2004.

MK, HZJZ





I NA KRAJU



- Ne živimo u zrakopraznom prostoru

- Navike naše djece i mladih odražavaju stav i okolnosti u društvu..... koje bi moralo

- Omogućiti dostizanje osobnih potencijala...

- Osiguranjem uvjeta i okolnosti u kojima je moguće brinuti se o osobnom zdravlju

- Zdraviji način življenja nije samo pitanje pojedinaca i/ili profesionalaca - političari i oni koji imaju moć donošenja odluka trebaju razumjeti probleme i aktivno pomoći pri njihovom rješavanju