



REPUBLIKA HRVATSKA  
PRIMORSKO-GORANSKA ŽUPANIJA  
**GRAD RIJEKA**

**Odjel gradske uprave za odgoj i školstvo**

KLASA: 600-01/16-05/6

URBROJ: 2170/01-04-00-16-1

Rijeka, 2.veljače 2016.

**Gradonačelnik  
mr.sc. Vojko Obersnel**

**Predmet: Informacija o uvođenju pravilne prehrane  
u osnovnim školama Grada Rijeke**

**Pročelnica  
Sanda Sušanj**



**Materijal pripremila:**  
Tea Mičić

## **UVOD:**

Pravilna prehrana izrazito je bitna u doba odrastanja kada se stječu životne navike i ponašanja koja, ako su nepravilna, predstavljaju osnovu za kasniji razvoj kroničnih nezaraznih bolesti (debljina, šećerna bolest, neki oblici karcinoma, srčano-žilne bolesti) koje su danas najveći uzrok morbiditeta i mortaliteta razvijenog dijela svijeta. Osiguravanjem uvjeta za odgovarajući psihofizički rast i razvoj, pravilne prehrambene navike koje djeca steknu u ranom djetinjstvu utječe na način prehrane u kasnijem životnom razdoblju, a time i na zdravlje u odrasloj dobi, čime se mogu spriječiti navedene kronične nezarazne bolesti.

Promocija zdravih stilova života prioritet je na međunarodnoj razini, a dostupnost i konzumacija zdrave i pravilne prehrane jedno je od temeljnih prava kako bi se postigla što je moguće veća razina zdravlja, posebno u doba djetinjstva.

Prehrana školskog djeteta, koja uključuje organiziranu školsku prehranu, ne treba predstavljati samo zadovoljenje egzistencijalnih energetsko-nutritivnih potreba, već treba biti odgojno-obrazovni proces usvajanja higijenskih navika, pravilnih prehrambenih navika, kao i pravila lijepog ponašanja prilikom objedovanja. Školskom prehranom omogućuje se veći stupanj socijalizacije, unapređuju se međuljudski odnosi i smanjuju rizici razvoja poremećaja u prehrani.

Pravilno organizirana školska prehrana može pomoći u odabiru nutritivno pravilnih načina prehrane kroz intervencije kao što su ocjena prikladnosti jelovnika i promocija određenih jela. Osim pripreme i podjele obroka u skladu sa standardima i normativima, školska prehrana ima i važnu ulogu u edukaciji o prehrani kojom su obuhvaćeni djeca, roditelji i učitelji.

Nastavnici, koji su odgovarajuće educirani (o načelima pravilne prehrane, važnosti osjetila u odabiru hrane, načinima komunikacije kojima se djeca navode da jedu raznovrsnu hranu, važnosti pravilne pripreme i porcioniranja obroka), imaju presudnu ulogu u unapređenju i obogaćivanju djetetove prehrane.

U cilju edukacije o važnosti pravilne prehrane za zdravlje te sukladno usvojenom Akcijskom planu za prevenciju i smanjenje prekomjerne tjelesne težine 2010.-2012.g izrađene su prehrambene smjernice za učenike osnovnih škola koje su sastavni dio Normativa za prehranu učenika osnovnih škola izdane od strane Ministarstva zdravlja 2013. godine, a sve u cilju očuvanja zdravlja djece školske dobi i usvajanju pravilnih prehrambenih navika. Nova WHO i Europska strategija za razdoblje od 2015.-2020. godine uključuje ulaganje u zdravlje djece i adolescenata što je osobito važno zbog činjenice da  $\frac{1}{4}$  djece ima prekomjernu tjelesnu težinu, a 11,2% djece je pretilo (The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) - World Health Organization collaborative cross-national study)

Podaci o stanju uhranjenosti riječkih osnovnoškolaca pokazuju da 40% dječaka i 26% djevojčica ima prekomjernu tjelesnu težinu.

### **Cilj projekta:**

Osnovni cilj je usvajanje pravilnih prehrambenih navika i očuvanje zdravlja kroz edukaciju djece osnovne škole te njihovih nastavnika. Ostali ciljevi programa su promocija i motivacija razvoja okruženja u školi usmjerenih prema pravilnoj prehrani i zdravlju ostale školske djece.

Provođenje programa doprinosi očuvanju i unapređenju zdravlja djece školske dobi kroz stjecanje potrebnih znanja o pravilnoj prehrani, usvajanja načina i oblika ponašanja usmjerenih zdravom načinu života djece prema temeljima pravilne prehrane.

### **Zadaci:**

Zdravstveno-edukativni sadržaji programa pod nazivom „Škola mi pomaže da se pravilno hranim“, ostvarit će se putem predavanja i radionica koje omogućuju interakciju i aktivan rad učenika i njihovih nastavnika :

- edukacija nastavnika
- osnovni principi pravilne prehrane
- provođenje ankete o zdravstvenom ponašanju, znanju o prehrani i prehrambenim navikama
- izrada dnevnog jelovnika
- značaj hranjivih tvari za naše zdravlje i gdje se nalaze
- nepravilna prehrana – rješavanje problema
- psihološki aspekti poremećaja u prehrani

Osim navedenih edukacija i radionica u sklopu programa provesti će se i slijedeće aktivnosti:

- izrada jedinstvenog jelovnika za sve osnovne škole Grada Rijeke
- uzorkovanje cijelodnevnih obroka hrane (kontrola objekata koji pripremaju hranu za djecu)
- radionice – pripremanje zdravih obroka za učenike 7 i 8 razreda u školama koje imaju vlastitu kuhinju
- izrada edukativnih materijala za nastavnike i učenike

Nakon održanih radionica, učenici će se upoznati sa osnovnim principima pravilne prehrane, izvorima, značajem i funkcijom namirnica za pravilan rast i razvoj kao i sa poremećajima koji nastaju kao posljedica nepravilne prehrane.

Radionice će omogućiti učenicima da se upoznaju sa pravilnom prehranom, da nauče sami sastaviti zdravi obrok, da traže i prime pomoći pri rješavanju problema oko nepravilne prehrane, da usvoje pravilan način prehrane, da prepoznaju i promijene potencijalno štetno ponašanje u vezi prehrane i tjelesne aktivnosti.

Radionice namijenjene učiteljima teže osnaživanju i motivaciji za akcije i promjene, proširivanju znanja o pravilnoj prehrani i njenom uvođenju u školu te boljoj izgradnji suradnje.

Edukacija učitelja putem radionica ima cilj upoznavanja i usvajanja ove metode rada (radionica) u svakodnevnim aktivnostima sa učenicima, usvajanje novih zdravstvenih sadržaja i znanja kao i razvoj kreativnih radionica u radu sa učenicima poput rada literarne, likovne ili dramske grupe.

Da bi imali uvid u razinu znanja o prehrani učenika, kao i u uspješnost provođenja zdravstveno-edukativnog programa, provest će se anketiranje učenika prije i poslije održanih radionica.

### **Provoditelji programa:**

Edukaciju učenika i učitelja provode nutricionisti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko goranske županije te drugi stručni suradnici Odsjeka za unapređenje prehrane i psiholozi Odjela školske medicine.

Rezultati provedenog Programa prezentirat će se svim učenicima i nastavnicima osnovnih škola i bit će popraćeni medijima u cilju promocije pravilne prehrane kao i poticanje kreativnih aktivnosti učenika. U sklopu provođenja javnozdravstvenog programa unapređenja prehrane i zdravlja djece školske dobi u osnovnim školama grada Rijeke pod nazivom („Igram se i učim što jedem da zdravo rastem“) je mogućnost korištenja **web portala**.

Osnovni cilj web portala je omogućiti proširivanje znanja o hrani, prehrani i zdravlju te tako osigurati pravilnu prehranu i unaprijediti zdravlje korisnika web portala.

Namijenjen je prvenstveno djeci školske dobi te njihovim roditeljima, ali i nastavnicima njihovih škola te bilo kojim članovima zajednice svih dobnih skupina koji žele naučiti i proširiti znanje o hrani, prehrani i zdravlju. Korisnicima će se pružiti edukativni i zabavni materijal kako bi lakše razumjeli i primijenili javnozdravstvene mjere unapređenja prehrane i zdravlja.

Portal će kroz partnerstvo sa drugim ustanovama, udrugama, omogućiti korisnicima bolje razumijevanje saznanja i stavova o hrani, prehrani i zdravlju te ekologiji unapređujući tako njihovo znanje i zdravlje. Obzirom da je ovaj projekt od interesa za Grad Rijeku, očekuje se suradnja sa Zavodom za informatičku djelatnost Grada Rijeke koji bi izradom web portala omogućio komunikaciju među korisnicima te razne aktivnosti koje unapređuju zajednicu.

### **Podaci o korisnicima**

Programom će se obuhvatiti svi učenici u osnovnim školama Grada Rijeke s obzirom da je cilj djelovati na kvalitetu marenje kao i na obroke koji učenici dobivaju u sklopu produženoga ili cijelodnevnog boravka. S obzirom na podatak da jedno od troje 11-godišnjaka ima ili prekomjernu tjelesnu težinu ili je pretilo odabrali smo ih za sudjelovanje u ovom programu. Učenici petih razreda sudjelovali bi u radionicama slaganja obroka i zdravog tanjura dok bi učenici viših razreda (7. i 8.) bili uključeni u radionice u kojima bi se pripremali zdravi obroci.

Pojedine osnovne škole grada Rijeke su unatrag nekoliko godina započele s primjenom pravilne prehrane, odnosno uvođenjem zdravog doručka, te će ovim projektom učenici tih škola dobiti prehrambene smjernice, a sve u cilju usvajanja za njih novih prehrambenih navika. Pod istim

uvjetima u svim osnovnim školama uvest će se jedinstveni - tipski jelovnici te će sve škole na taj način imati pravilno organiziranu školsku prehranu.

Obzirom da je interes škola za uključivanjem u taj projekt velik, što su pokazale ankete koje smo na zajedničkom sastanku uručili svim ravnateljima škola, za početak krenut će se sa aktivnostima u 10 osnovnih škola sa manjim brojem učenika uključujući i dvije veće škole koje imaju kuhinje. U sljedećoj školskoj godini projektom će biti obuhvaćene sve ostale osnovne škole.

Kako bi se intenzivnije pristupilo uvođenju zdravih namirnica za što će neophodna biti suradnja i podrška roditelja, projekt će se s novim aktivnostima kontinuirano provoditi i u narednim godinama, a uz finansijsku podršku Grada Rijeke.

Odjel gradske uprave za odgoj i školstvo je u Proračunu za 2016. godinu planirao sredstva za uvođenje pravilne prehrane u osnovnim školama grada Rijeke u iznosu od 55.000,00 kuna.

**Slijedom navedenog, predlaže se Gradonačelniku Grada Rijeke donošenje sljedećeg**

**Z A K L J U Č K A**

1. Prihvata se informacija o uvođenju pravilne prehrane u osnovnim školama Grada Rijeke kroz projekt „Školica –zdrave prehrane“.
2. Projekt iz točke 1. ovog Zaključka realizirat će Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko goranske županije
3. Grad Rijeka i Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko goranske županije zaključit će Ugovor o sufinanciranju Projekta iz točke 1. ovog zaključka
4. Zadužuje se Odjel gradske uprave za odgoj i školstvo da finansijski podrži provedbu projekta iz točke 1. ovoga zaključka u ukupnom iznosu od 55.000,00 kuna. Sredstva za financiranje Projekta, osigurana su u Proračunu Grada Rijeke za 2016. godinu, u okviru Razdjela 004 - Odjel gradske uprave za odgoj i školstvo, Glave 00401, Aktivnost: Ostale programske aktivnosti Odjela, na poziciji PR00292- Intelektualne i osobne usluge