

SEA-Stainability Obrazovanje za održivi razvoj gastronomije i ribarstva

Modularno stručno usavršavanje za obrazovanje za održivi razvoj

Naziv razvojnog projekta:

ŽIVJETI ZDRAVO I BITI ZDRAV

Autor projekta:

Dragica Laća Šuljak
1507dls@gmail.com

Obrazovna ustanova
OŠ Fausta Vrančića Šibenik



SEA-Stainability

Nositelj projekta:



Partneri:



TU



Program sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.
Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Lokalne akcijske grupe u ribarstvu Galeb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Opis problema

Kako je zdravlje je stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, ne samo odsustvo bolesti, povećana tjelesna masa može ga narušiti.

Sve veći porast tjelesne masa kod djece povezuje se s nepravilnom prehranom i nedostatkom kretanja, kao posljedica sve veće upotrebe suvremene tehnologije.

Budući da je povišena tjelesna masa povećava rizik od:

- šećerne bolesti
- povišenog krvnog tlaka
- srčano žilnih bolesti
- koštano-mišićnih i dr. bolesti.

S obzirom na materijalne troškove koji nastaju njihovim liječenjem u budućnosti ovaj problem je između ostalog i financijski problem zajednice.

Usvajanje zdravih prehrambenih navika i zdravog načina života od najranije dobi može pridonijeti smanjenju epidemije debljine te njezinih teških posljedica na zdravlje.

A large, stylized logo on the left side of the slide. It consists of two overlapping, curved shapes that resemble fish or waves. The top shape is light blue and the bottom shape is light cyan. Both shapes have a small white circle near their 'heads', suggesting eyes. The overall shape is roughly circular and open on the right side.

Istraživačko pitanje:

Kako prehrana i fizička aktivnost utječu na tjelesnu masu djece ?



Ciljevi

- odrediti status uhranjenosti djece (pothranjenost, normalna tjelesna masa, prekomjerna tjelesna masa i debljina)
- definirati navike hranjenja u djece i razinu tjelesne aktivnosti
- educirati učenike o zdravoj prehrani
- potaknuti na što veću tjelesnu aktivnost
- povećati svijest o prihvaćanju odgovornosti za vlastito zdravlje

Očekivani rezultati

- Očekujemo da će između 15 i 25 % djece imati prekomjernu tjelesnu masu i to češće dječaci nego djevojčice
- Potrebno je roditelje i djecu osvijestiti o problemu i mogućim posljedicama
- Poticanjem na usvajanje zdravih prehrambenih navika i zdravog načina života smatramo da se taj problem može ublažiti uvažavajući konstitucijske predispozicije

Projektne aktivnosti

vrijeme	aktivnost	nositelj
Rujan 2020.	Upoznavanje učenika 5. razreda, roditelja i učitelja s idejom i ciljevima projekta (UV i roditeljski sastanak)	Razrednik, učitelj biologije
Listopad 2020.	Anketiranje učenika o prehrambenim navikama i mjerenje mase i visine učenika 5.razreda (izračun indeksa tjelesne mase-ITM) – uz suglasnost roditelja	Učitelj biologije i TZK
Studeni 2020.	Edukacija o mogućim zdravstvenim problemima koji su posljedica nezdrave prehrane i promocija ekološki uzgojene hrane od lokalnih proizvođača (sezonsko voće i povrće)	Učitelj biologije
Studeni 2020.	Upućivanje učenika na tjelovježbu i praćenje izvođenja	Učitelj TZK
Prosinac 2020.	Suradnja sa zavodom za javno zdravstvo	Liječnik školske medicine
Veljača 2021.	Planiranje i organiziranje projektnog dana pod nazivom »Zdrava prehrana« : <ul style="list-style-type: none"> - proučavanje sastava pojedinih namirnica - proučavanje podrijetla proizvoda - izračun kalorija pojedinih namirnica - izrada jelovnika pravilne prehrane - priprema jednostavnih jela - zajednička tjelovježba 	Učitelji biologije, kemije , matematike, tjelesne i zdravstvene kulture, likovne kulture Liječnik školske medicine
Ožujak 2021.	Evaluacija projekta (ponovni izračun ITM) i objava rezultata na web stranici škole	Učitelj biologije i TZK

Praćenje ostvarenosti ciljeva projekta

- **Indeks tjelesne mase** koji se izračunava tako da se tjelesna masa izražena u kilogramima podjeli sa kvadratom tjelesne visine u centimetrima (kg/m^2), za izračun se koristi IBM web kalkulator.
- Procjena stanja uhranjenosti pomoću ITM-a kod svakog pojedinog djeteta vrši se usporedbom odgovarajućih ITM-a zdrave djece iste dobi i spola,
- Izračun ITM koristi se kao metoda prikupljanja podataka kao i metoda koja će pokazati ostvarenost ishoda.
- Djeca kod koje se utvrdi odstupanje u ITM (u suradnji s roditeljima):
 - vode dnevnik prehrane, u suradnji s liječnikom provode restriksijsku dijetu (dječaci 1800, djevojčice 1300 cal) ili pojačan kalorijski unos ako se utvrdi pothranjenost.
 - provedba individualnih treninga ovisno o vrsti odstupanja
 - pruža im se socijalna i psihološka podrška i vodi računa o izbjegavanju stigmatizacije

Anketni upitnik

u priloženoj tablici označi znakom + naviku koja te najviše opisuje

Koliko često konzumiram:	nikad	manje od 1xtjedno	1-3 x tjedno	većinom 4-6 x tjedno	svaki dan
Žitarice					
Voće					
Povrće					
Jogurt					
Mlijeko					
Tjestenina, riža, krumpir					
Meso					
Riba					
Jaja					

	nikad	Manje od 1 x tjedno	1-3 x tjedno	Većinom (4-6 x tjedno)	Svaki dan
Sir					
Čips, kokice, kikiriki					
Bomboni, čokolada					
Kolači, keksi, krafne					
Pizza, pomfrit, hamburger					
Zaslađeni sokovi					
Treniram organizirano sport ili ples					
Pješačim do škole					
Više od 2 sata provodim u aktivnoj igri s prijateljima (nogomet, trčanje i sl.)					
Provodim za računalom više od 2 sata					
Gledam tv više od dva sata					

Literatura

<https://zivjetizdravo.eu/2020/03/03/brosura-tjelesno-zdravlje/>

<https://zivjetizdravo.eu/wp-content/uploads/2020/03/Prehrambene-smjernice-od-5.-8.-razred-O%C5%A0.pdf>

<https://repo.ozs.unist.hr/islandora/object/ozs%3A52/datastream/PDF/view>

<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/05/CroCOSI-izvjesce-HR-web.pdf>