



Sveučilište u Zagrebu

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

JOSIPA PERŠUN

**POVEZANOST ZNANJA O PREHRANI S
PREHRAMBENIM NAVIKAMA I STUPNJEM
UHRANJENOSTI HRVATSKIH
ADOLESCENATA**

DOKTORSKI RAD

Mentor:
Prof.dr.sc. Lana Ružić

Zagreb, 2020.

SAŽETAK:

Prekomjerna tjelesna težina i pretilost epidemija je s kojom se svijet bori već desetljećima, a značajno su povezane i s rizikom za kronične nezarazne bolesti čija incidencija i prevalencija u svijetu također raste. Dva od četiri najistaknutija rizična čimbenika u pojavi prekomjerne tjelesne mase i pretilosti, pa tako i pojavi kroničnih nezaraznih bolesti su upravo neprimjerena prehrana i nedovoljna razina tjelesne aktivnosti. To su ujedno i dva čimbenika na koja najviše možemo utjecati. Prehrambene navike kompleksno su i još uvijek nedovoljno istraženo područje na koje utječe čitav niz čimbenika od kojih se znanje ističe kao jedan od značajnijih. Adolescencija je razdoblje u životu kojeg karakteriziraju velike promjene, a iznimno je važno jer se upravo u tom životnom razdoblju oblikuju, razvijaju i dodatno učvršćuju navike koje se protežu kroz cijeli život. Ispitivanje prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti prvi je korak u poduzimanju učinkovitih mjera stoga je cilj ovog istraživanja bio ispitati stupanj uhranjenosti adolescenata, njihove prehrambene navike, znanje o prehrani, razinu tjelesne aktivnosti i stil života, razinu samoefikasnosti i postojanje prepreka u eventualnom poboljšanju prehrambenih navika, znanje o sigurnosti hrane i higijenu prehrane te ispitati postoje li razlike prema spolu i uhranjenosti. Cilj je bio i ispitati povezanost znanja o prehrani s prehrambenim navikama, ali i s uhranjenosti i tjelesnom aktivnosti.

Istraživanje je provedeno na 1520 učenika (od čega 646 učenika i 874 učenika) drugih razreda sedamnaest srednjih škola na području Grada Zagreba prosječne dobi 16,75 ($\pm 0,47$). Primijenjen je upitnik koji je korišten i validiran na adolescentima slične starosti u Italiji (Turconi i sur., 2003 i 2008). Upitnik se sastoji od devet segmenata. Prikupljeni podaci su obrađeni statističkim programskim paketom Statistica – verzija 13.3 i Microsoft Excel 2016. Nakon osnovne deskriptivne statistike upotrijebljen je Studentov t-test za utvrđivanje razlika između spola i univarijatna analiza (ANOVA) za utvrđivanje razlika između ispitanika različitih kategorija uhranjenosti, Pearsonov koeficijent korelacije za utvrđivanje povezanosti varijabli te regresijska analiza za utvrđivanje doprinosa pojedinih varijabli prehrambenim navikama. Razina statističke značajnosti postavljena je na $p < 0,05$.

Učenici imaju veći indeks tjelesne mase od učenica, a u prosjeku je 7% pothranjenih, 76% normalno uhranjenih, 14% prekomjerne tjelesne mase i 3% pretilih sa većom pojavnosću pothranjenosti kod djevojaka, a prekomjerne tjelesne mase i pretilosti kod mladića. Zadovoljavajuće prehrambene navike pokazalo je manje od polovice ispitanih s nepostojanjem razlika po spolu i kategoriji uhranjenosti. Unutar segmenta razlike su utvrđene u određenim

česticama upitnika. Djevojke statistički značajno rjeđe doručkuju i konzumiraju sva tri obroka u danu, dok im je istovremeno doručak koji konzumiraju zdraviji. Također, konzumiraju manje alkoholnih pića i zaslađenih sokova, prehrana im sadrži manje masti, ali unose i značajno manje mliječnih proizvoda. Razlike unutar segmenta prehrane prema kategoriji uhranjenosti pronađene su kod konzumacije deserata nakon obroka, alkoholnih pića, sadržaja međuobroka, pića između obroka, mliječnih proizvoda i vode. Unos voća i povrća kod svih skupina je iznimno malen. Što se tiče tjelesne aktivnosti, manje od polovice adolescenata živi zadovoljavajuće aktivno. Više od 43% ih provodi više od 3 sata dnevno ispred ekrana; mladići i normalno uhranjeni su statistički ipak značajno aktivniji. Odlično i zadovoljavajuće poznavanje tj. razumijevanje osnovnih pojmova vezanih uz hranu i prehranu pokazao je najveći broj adolescenata dok je razina detaljnijeg poznavanja hrane nezadovoljavajuća kod čak 42% učenika. Usprkos nižim razinama znanja o sigurnosti hrane higijenska praksa velikog broja adolescenata vezana uz sigurnost hrane je zadovoljavajuća. Statistički značajno višu razinu znanja pokazale su djevojke u svim segmentima znanja, a razlike prema kategoriji uhranjenosti nisu pronađene. Visoku razinu samoeфикаsnosti pokazalo je više od osamdeset posto adolescenata, a djevojke statistički značajno višu. Kod gotovo sedamdeset posto adolescenata utvrđeno je postojanje vrlo malog broja prepreka vezanih uz ponašanja uz prehranu dok razlike po spolu i kategorijama uhranjenosti nisu utvrđene. Statistički mala, ali značajna povezanost znanja o prehrani i prehrambenih navika je utvrđena, a povezanost znanja i tjelesne aktivnosti i uhranjenosti nije. Znanje o prehrani, samoeфикаsnost, prepreke promjenama i higijena hrane pokazali su se značajnim prediktorom prehrambenih navika.

Opći zaključak je da postoji potreba povećanja razina tjelesne aktivnosti i znanja s obzirom da visoka razina znanja prevenira nezdrave navike. Zaključak je i da ispitani segmenti mogu značajno doprinijeti poboljšanju navika, no s obzirom da objašnjavaju tek mali dio tog kompleksnog ponašanja (10% varijance) dodatna istraživanja su potrebna radi otkrivanja preostalih čimbenika i njihovog utjecaja na prehrambene navike.

Ključne riječi: *prehrambene navike, uhranjenost, tjelesna aktivnost, znanje o prehrani, čimbenici prehrane*