

NAZIV PROGRAMSKOG ZADATKA:

10.JAVNOZDRAVSTVENA KONTROLA ŠKOLSKIH USTANOVA

NOSILAC PROGRAMSKOG ZADATKA (NAZIV I SEDIŠTE, ODGOVORNO LICE:

Zavod za javno zdravlje Sombor, Vojvođanska 47, 25000
Prim.mr sci.med. dr Dragoslava Čubrilo, Tel. +381 25 418 222
E-mail: direktor@zzzsombor.org

PODACI O KOORDINATORIMA PROGRAMSKOG ZADATKA

dr Jelena Zelić, Centar za higijenu i humanu ekologiju
tel.+ 381 25 416 505, E-mail: ddd@zzzsombor.org
Vojka Perović, viši sanitarni tehničar, Centar za higijenu i humanu ekologiju
Tel + 381 25 416 505, E-mail: higijena@zzzsombor.org

Zavod za javno zdravlje Sombor sprovodi aktivnosti na unapređenju zdravlja dece sa posebnim osvrtom na **ishranu i zdravlje dece školskog uzrasta**.

Rast i razvoj deteta su rezultat genetskih faktora, ali i drugih faktora na koje možemo da utičemo, od kojih je najvažnija ishrana. Pravilna ishrana je osnovna baza dobrog zdravlja deteta i podrazumeva pravilan i raznovrstan izbor namirnica, koja sadrži sve hranljive i zaštitne sastojke i optimalan dnevni unos energije. Pravilnim unosom hranljivih sastojka telo održava vitalnost, aktivnost i otpornost na bolesti.

Rezultati sistematskih pregleda učenika osnovnih i srednjih škola u poslednjih nekoliko godina pokazuju da je sve veći broj dece gojazne ili neuhranjene, a sve manji broj normalno uhranjene.

Razlog je ishrana bazirana na brzjoj hrani, belom i lisnatom pecivu, čipsu, raznim grickalicama, gaziranom piću, slatkišima, nedovoljna fizička aktivnost i neredovni obroci. Takva nepravina ishrana dovodi kod dece do pojave gojaznosti, dijabetesa, visokog pritiska, do povećanja masnoća u krvi, deformiteta kičme, anemije, nedostatka kalcijuma, rahitisa i neotpornosti organizma. Stoga je usvajanje pravilnih navika u ishrani dece školskog uzrasta jedan od osnovnih preduslova očuvanja i unapređenja zdravlja.

U okviru ovog programskog zadatka Zavod za javno zdravlje Sombor, u skladu sa planom, sproveo je sledeće aktivnosti:

-Dizajniran je i distribuiran promotivni materijal edukativnog sadržaja

-Sprovedena je edukacija ciljne populacije o ishrani i zdravlju dece školskog uzrasta u:

OŠ „Moše Pijade“ BAČKI BREG (17.10.2024.)

OŠ „Moše Pijade“ BAČKI BREG





Preporuke za pravilnu ishranu

- Povećajte unos žitarica od punog zrna
- Povećajte unos povrća i voća
- Povećajte unos ribe
- Ograničite prerađenu i prženu hranu
- Zamenite slatkiše i poslastice svežim voćem
- Smanjite slatke napitke i voćne sokove
- Smanjite unos masti i prostih šećera
- Smanjite unos soli
- Pravite kod kuće zdrave obroke

OKTOBAR MESEC PRAVILNE ISHRANE

Osnovni cilj kampanje je sticanje znanja, formiranje ispravnih stavova i ponašanja pojedinaca u vezi sa zdravljem i pravilnim navikama u ishrani.



- **Pravilna ishrana** treba da bude umerena i individualno prilagođena pojedincu u zavisnosti od potreba organizma. Treba da bude raznovrsna, što podrazumeva unos potrebnih hranjivih materija: ugljenih hidrata, belančevina i masti kao i vitamina i minerala poreklom iz namirnica.
- Visok unos zasićenih masti, transmasti i soli predstavlja rizik za nastanak brojnih bolesti. Gojaznost je usko povezana sa glavnim faktorima rizika kao što su povišen krvni pritisak, netolerancija glukoze, dijabetes tipa 2 i dislipidemija.

Pravilna ishrana - NAJBOLJI PUT DO DOBROG ZDRAVLJA

Prekomerna uhranjenost i gojaznost

Gojaznost se svrstava među vodeće bolesti savremene civilizacije i dovodi do brojnih i teških komplikacija na mnogim organima i organskim sistemima.

Procjenjuje se da je gotovo 30% svjetske populacije gojazno, a referentne prognoze ukazuju da će čak polovina svjetske populacije odraslih biti gojazna do 2030.



Prema rezultatima istraživanja zdravlja stanovništva Srbije godine, na osnovu izmerene vrednosti indeksa telesne mase, više od polovine stanovništva uzrasta od 15 godina i više bilo je prekomerno uhranjeno (56,3%), odnosno 35,1% stanovništva je bilo predgojazno i 21,2% stanovništva gojazno.

Gojaznost je kod oba pola bila približno isto rasprostranjena (muškarci 20,1% i žene 22,2%).

♥ZNAČAJ ZDRAVE ISHRANE KOD MLADIH

Pravilna i zdrava ishrana postala je jedan od najvažnijih problema savremenog čoveka.

Pojam pravilne ishrane podrazumeva zadovoljenje potreba organizma za dnevnim unosom energije i dovoljnom količinom prehrambenih i zaštitnih materija koje su neophodne za održavanje fizioloških funkcija organizma i zdravlja.

Hranom se osigurava unos materija neophodnih za izgradnju tkiva (belančevina, gvožđa i kalcijuma), energija neophodna za odvijanje procesa metabolizma i telesnu aktivnost (masti i ugljenihidрати) i nutrijenti potrebni za fiziološke funkcije organizma (vitamini i minerali).



Pravilnim izborom hrane doprinosimo održavanju zdravlja, mentalnoj i telesnoj sposobnosti pa je zato važan kvalitetan i raznovrstan odabir namirnica.