

IZVJEŠĆE O ISTRAŽIVANJU

PREHRAMBENE NAVIKE UČENIKA TREĆIH I ČETVRTIH RAZREDA

KATOLIČKE OSNOVNE ŠKOLE U ŠIBENIKU

Učiteljica Antonija Mamužić provela je istraživanje na temu *Prehrambene navike učenika trećih i četvrtih razreda Katoličke osnovne škole u Šibeniku*.

Anketirano je ukupno 79 učenika.

UVOD

Prehrambene navike koje djeca usvajaju u ranom djetinjstvu imaju dugotrajan utjecaj na njihovo zdravlje, razvoj i opću dobrobit. Zdrava prehrana doprinosi pravilnom rastu, mentalnoj koncentraciji i jačanju imunološkog sustava.

Prehrana također ima značajan utjecaj na sposobnost učenja kod djece. Pravilna i uravnotežena prehrana može poboljšati koncentraciju, pamćenje i mentalnu energiju, dok nezdrava prehrana može dovesti do umora, smanjene pažnje i slabijih rezultata kod učenja.

CILJ ovog istraživanja je razumjeti prehrambene obrasce djece, njihove preferencije, čimbenike koji utječu na njihov izbor hrane te razinu svijesti o zdravoj i nezdravoj prehrani.

ISTRAŽIVAČKO PITANJE

Kako prehrambene navike učenika trećih i četvrtih razreda Katoličke osnovne škole u Šibeniku utječu na njihovu koncentraciju, energiju i sposobnost učenja?

HIPOTEZA

Za istraživanje su postavljene dvije glavne hipoteze:

1. Učenici su svjesni važnosti zdrave prehrane u odnosu na zdravlje, koncentraciju i opće dobro stanje.
2. Učenici su svjesni štetnosti unosa prekomjernog šećera u organizam.

METODOLOGIJA

Instrument mjerenje bio je anketni upitnik koji je sadržavao 15 pitanja.

Ispitanici su mogli odabrati samo jedan od ponuđenih odgovora.

Anketa je bila u potpunosti anonimna.

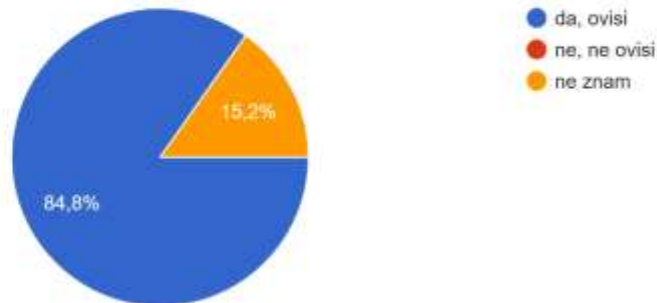
Svi rezultati su unijeti u alat Google forms koji je automatski obradio podatke, a rezultate prikazao u obliku pie-chart dijagrama.

REZULTATI I RASPRAVA

1. PITANJE

Što misliš, ovisi li tvoje zdravlje o prehranbenim navikama?

79 odgovora



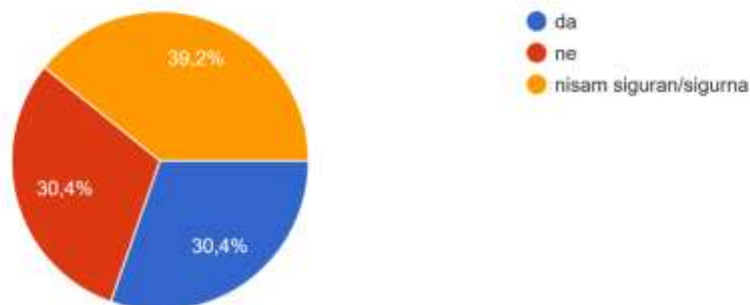
84,8% učenika smatra da zdravlje ovisi o prehranbenim navikama, dok 15,2% smatra da ne ovisi.

Većina učenika svjesna je važnosti prehranbenih navika za zdravlje. To pokazuje da su učenici, unatoč svojoj dobi, upoznati s vezom između hrane i zdravlja.

2. PITANJE

Misliš li da hrana koju jedeš utječe na tvoju koncentraciju i rezultate u školi?

79 odgovora



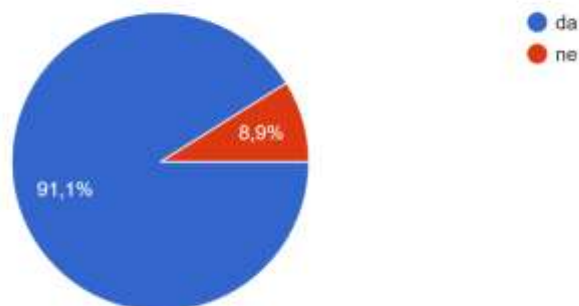
39,2% učenika vjeruje da hrana utječe na koncentraciju i školske rezultate, 30,4% smatra da ne utječe dok 30,4% nije sigurno.

Mnogim učenicke još uvijek nije potpuno jasno kako prehrana utječe na njihove školske performanse, ali postoji značajan postotak onih koji prepoznaju važnost hrane u ovom kontekstu.

3. PITANJE

Baviš li se sportom ili fizičkom aktivnošću?

79 odgovora



91,1% učenika bavi se sportom ili fizičkom aktivnošću, dok samo 8,9% učenika nije fizički aktivno.

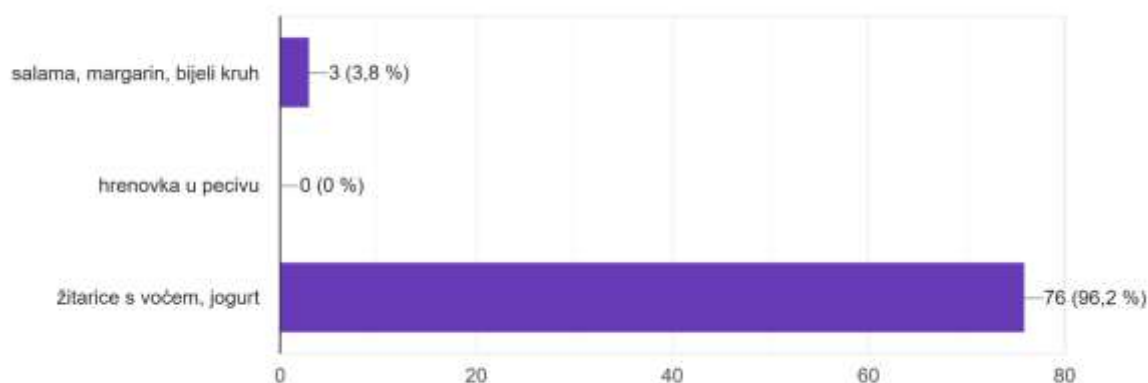
Veliki postotak učenika redovito sudjeluje u sportu ili fizičkoj aktivnosti, što sugerira dobru razinu fizičkog zdravlja među ovom grupom. Fizička aktivnost čini važan dio njihovih života.

Iako je većina učenika svjesna utjecaja prehrane na zdravlje i školsku uspješnost, mnogi nisu potpuno sigurni u sve aspekte tih veza. Također, veći postotak učenika prakticira fizičku aktivnost, što je pozitivan pokazatelj za njihovu fizičku kondiciju. Preporučuje se daljnje obrazovanje o povezanosti prehrambenih navika, fizičke aktivnosti i općeg zdravlja.

4. PITANJE

Što od navedenog predstavlja zdrav obrok?

79 odgovora



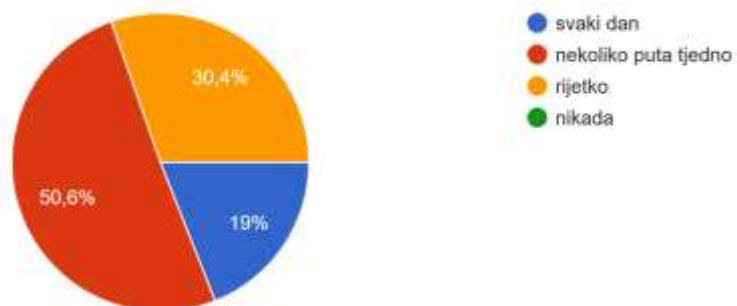
Ovdje je većina učenika (96,2%) prepoznala da "žitarice s voćem i jogurt" predstavljaju zdrav obrok, dok samo 3,8% učenika smatra da "salama, margarin, bijeli kruh" predstavlja zdrav obrok. Zanimljivo je da nijedan učenik nije odabrao opciju "hrenovka u pecivu".

Učenici su svjesni važnosti zdravih obroka poput žitarica, voća i jogurta, a manje se opredjeljuju za nezdravu hranu poput salama i bijelog kruha.

5. PITANJE

Koliko često jedeš slatkiše?

79 odgovora



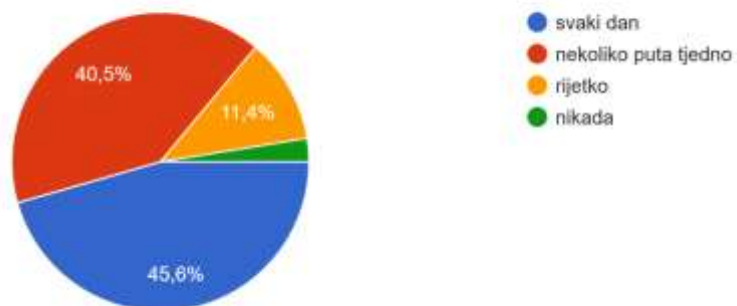
Najveći broj učenika (50,6%) odgovorio je da slatkiše jedu "nekoliko puta tjedno", dok 30,4% učenika jede slatkiše svaki dan. Manji broj, 19%, rijetko jede slatkiše, a samo 11,4% učenika nikada ne jede slatkiše.

Iako mnogi učenici ne jedu slatkiše svaki dan, značajan broj njih (30,4%) konzumira slatkiše gotovo svakodnevno, što ukazuje na moguću naviku prekomjerne konzumacije šećera.

6. PITANJE

Koliko često jedeš povrće?

79 odgovora



Polovica učenika (45,6%) odgovara da jede povrće svaki dan, dok 40,5% učenika povrće jede nekoliko puta tjedno. Samo 11,4% učenika rijetko jede povrće, dok samo 2,5% nikada ne jede povrće.

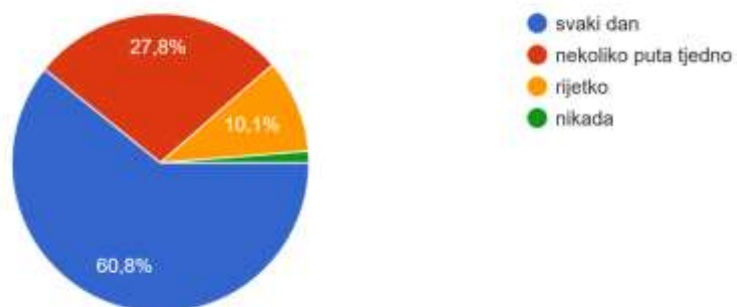
Povrće je važan dio prehrane većine učenika, pri čemu je pozitivan trend svakodnevnog konzumiranja povrća. Ipak, potrebno je povećati svijest o važnosti povrća i među manjim brojem učenika koji ga rijetko jedu.

Većina učenika je svjesna zdravih prehrambenih navika, poput konzumiranja žitarica s voćem i jogurtom te povrća. Međutim, i dalje postoji navika konzumiranja slatkiša kod većeg broja učenika, što može ukazivati na potrebu za boljim obrazovanjem o zdravoj prehrani.

7. PITANJE

Koliko često jedeš voće?

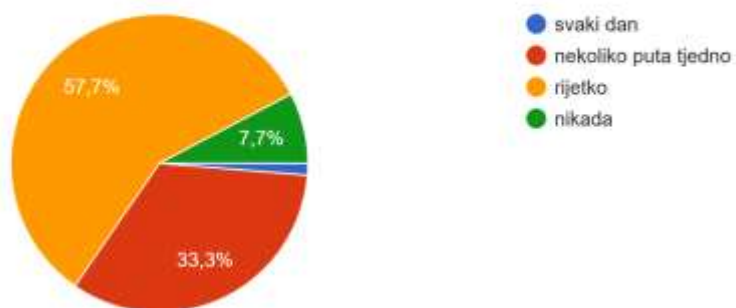
79 odgovora



- 60,8% učenika jede voće svaki dan, što ukazuje na prilično dobar način prehrane s obzirom na važnost voća u svakodnevnoj prehrani.
- 27,8% učenika konzumira voće nekoliko puta tjedno, što također znači da većina njih redovito unosi voće.
- Samo 10,1% učenika jede voće rijetko, a 1,3% učenika nikada, što su brojke koje bi mogle biti poboljšane za bolje zdravlje.

8. PITANJE

Koliko često jedeš hranu iz pekare?
78 odgovora

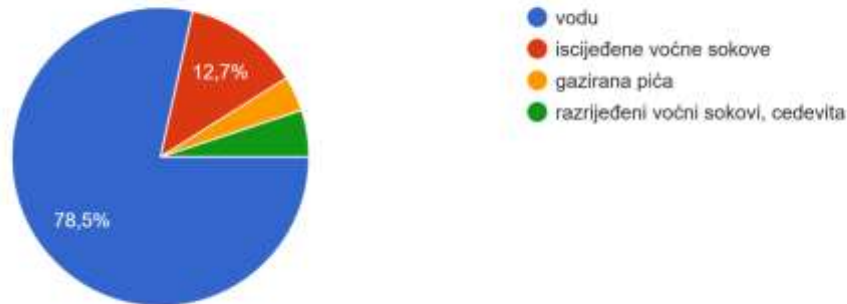


- 57,7% učenika jede hranu iz pekare nekoliko puta tjedno, što je prilično često i može ukazivati na popularnost pekarskih proizvoda među djecom.
- 33,3% učenika jede pekarsku hranu povremeno, dok samo 7,7% učenika nikada ne jede hranu iz pekare, što sugerira da pekarski proizvodi nisu toliko česti u njihovoj prehrani.

9. PITANJE

Što najčešće piješ?

79 odgovora



- Dominira voda, koju pije 78,5% učenika, što je izvrsno za hidrataciju i zdravlje.
- 12,7% učenika pije iscijeđene voćne sokove, što također može biti zdrava opcija, ali ovisno o količini, voćni sokovi mogu imati visoki udio šećera.
- 7,7% učenika pije gazirana pića, što nije idealno zbog visokog udjela šećera i aditiva, ali brojka nije prevelika.
- Razrijeđeni voćni sokovi (poput CedeVite) piju samo 1,3% učenika, što sugerira da oni nisu najpopularniji izbor među djecom.

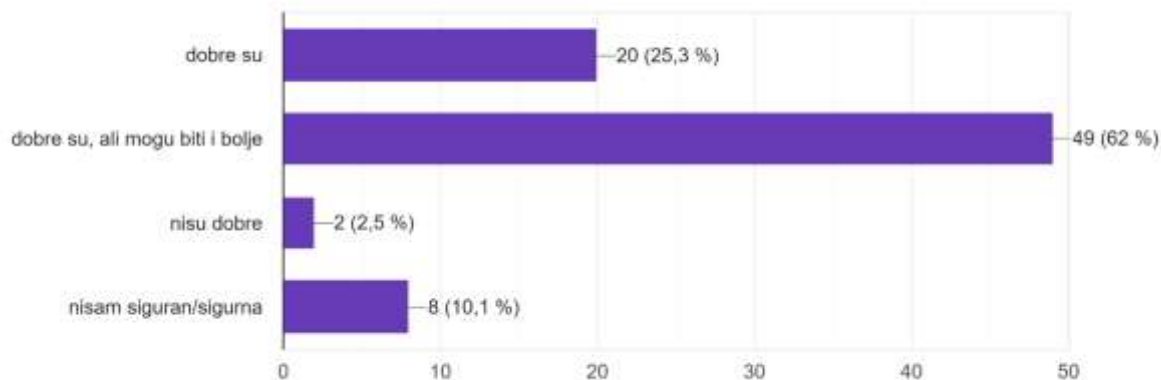
- Učenici imaju pozitivne prehrambene navike u smislu redovite konzumacije voća i vode.
- Pekarski proizvodi se često konzumiraju, pa bi bilo korisno educirati djecu o zdravim izborima u pekarama (npr. manje zaslađivača, veći udio integralnih žitarica).
- Gazirana pića i voćni sokovi ipak imaju manju učestalost konzumacije, što je također pozitivan pokazatelj.

Općenito, prehrambene navike učenika ukazuju na dobar osnovni obrazac zdravih izbora, ali postoje prostor za dodatno poticanje raznolike i uravnotežene prehrane.

10. PITANJE

Što misliš kakve su tvoje prehrambene navike?

79 odgovora



Većina učenika smatra da su njihove prehrambene navike "dobre, ali mogu biti i bolje" (62%). To sugerira da su učenici svjesni važnosti zdravih navika, ali su istovremeno i otvoreni za poboljšanja.

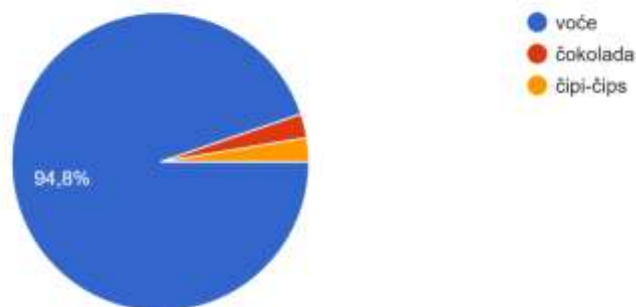
Manji broj učenika smatra da su njihove prehrambene navike "dobre" (25,3%), dok 10,1% njih nije sigurno u svoje navike, a samo 2,5% smatra da njihove navike nisu dobre.

Djeca većinom prepoznaju potrebu za zdravijom ishranom, ali još uvijek nisu potpuno zadovoljna svojim navikama.

11. PITANJE

Što je, po tvom mišljenju, najbolji izbor za međuobrok?

77 odgovora



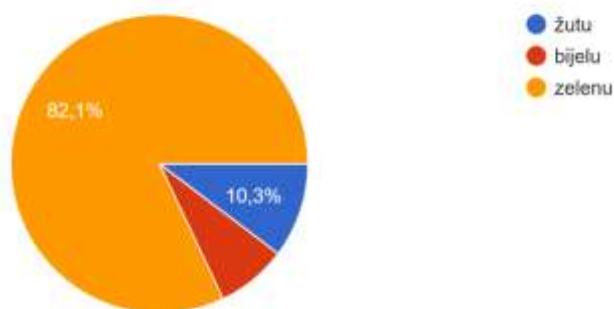
Prema rezultatima, najveći broj učenika smatra da je **voće** najbolji izbor za međuobrok (94,8%). To ukazuje na to da su djeca svjesna važnosti voća u prehrani i prepoznaju ga kao zdravu opciju.

Manji broj učenika odabrao je čokoladu ili čips kao međuobrok, što može značiti da je voće i dalje dominantan izbor u ovoj dobnoj skupini.

12. PITANJE

Koju boju najčešće vidiš na tanjurima sa zdravom hranom?

78 odgovora



Najveći broj učenika (82,1%) navodi da najčešće vidi **žutu** boju na tanjiru sa zdravom hranom. Ovdje se vjerojatno radi o povrću poput bundeve, kukuruza ili paprike, koji su žute boje i često su uključeni u zdrave obroke.

Oko 10,3% učenika primjećuje **bijelu** boju, što može ukazivati na prisutnost krompira ili drugih bijelih namirnica, dok 7,7% učenika najčešće vidi **zelenu** boju, što je karakteristično za povrće poput brokule ili salate.

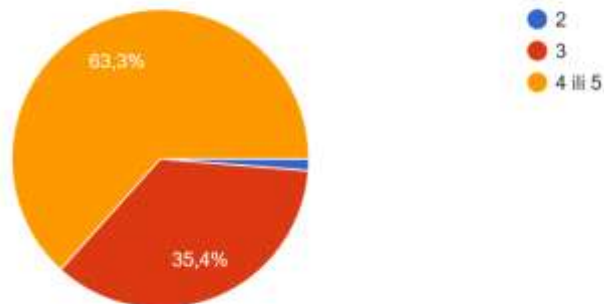
Djeca prepoznaju različite boje hrane kao indikatore zdravih namirnica, ali najviše ističu žutu boju, koja je najčešće povezana s povrćem bogatim vitaminima.

Ovi rezultati ukazuju na to da su učenici većinom svjesni zdravih prehrambenih navika, iako su otvoreni za poboljšanja. Voće je prepoznato kao najbolji međuobrok, a žuta boja dominira u zdravoj hrani.

13. PITANJE

Koliko u danu imaš obroka?

79 odgovora



Najviše učenika (63,3%) jede 4 ili 5 obroka dnevno, što je vrlo pozitivan podatak jer pokazuje da većina djece ima raznovrsnu prehranu kroz dan.

35,4% jede 3 obroka dnevno, što je još uvijek u okviru preporuka, iako bi dodatni međuobroci mogli pridonijeti boljoj energetskej ravnoteži.

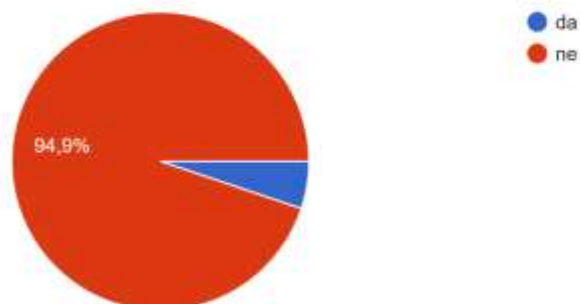
Samo 1,3% jede 2 obroka, što je relativno mali postotak, ali ukazuje na potrebu da se toj djeci pruži edukacija o važnosti redovite prehrane.

Većina učenika ima zdrave navike u pogledu broja obroka, ali postoji mali dio djece koja bi mogla imati rizik od preskakanja obroka.

14. PITANJE

Misliš li da je hrana u koju je dodan šećer zdravija?

78 odgovora

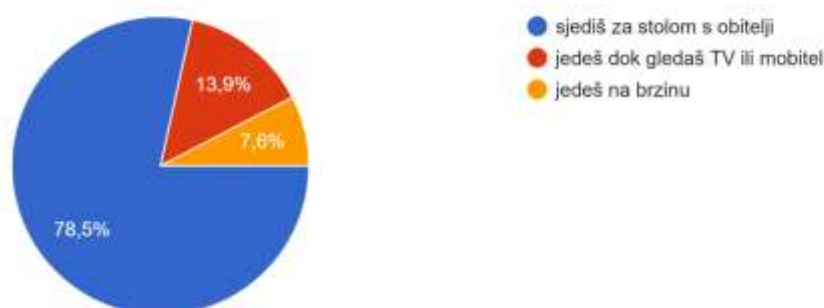


Čak 94,9% učenika smatra da hrana s dodanim šećerom nije zdravija, dok samo 5,1% misli suprotno.

Djeca su dobro informirana o štetnosti dodanog šećera, što pokazuje dobru razinu prehrambene edukacije. Ovo je vrlo pozitivan rezultat i temelj za daljnje razvijanje zdravih prehrambenih stavova.

15. PITANJE

Kada jedeš, najčešće:
79 odgovora



- 78,5% učenika jede za stolom s obitelji, što je odlična navika koja doprinosi ne samo zdravijem načinu prehrane već i obiteljskom povezivanju.
- 13,9% jede dok gleda TV ili koristi mobitel, što je navika povezana s nesvjesnim prejedanjem i lošijom kvalitetom prehrane.
- 7,6% jede „na brzinu”, što može značiti užurbanost ili manjak pažnje prilikom jela.

Velika većina učenika jede u mirnom i obiteljskom okruženju, što je vrlo pohvalno. Ipak, oko petine učenika pokazuje navike koje mogu negativno utjecati na prehranu i na koje bi trebalo obratiti pažnju kroz dodatnu edukaciju.

Rezultati istraživanja pokazuju da većina učenika ima zdrave prehrambene navike, što uključuje dovoljan broj obroka, negativan stav prema dodanom šećeru i obiteljske obroke.

Manji dio učenika ipak pokazuje sklonost lošim navikama (premalo obroka, jedenje uz TV/mobitel), pa bi škola i roditelji trebali nastaviti raditi na edukaciji o zdravoj prehrani.

ZAKLJUČAK ISTRAŽIVANJA O PREHRAMBENIM NAVIKAMA UČENIKA

Rezultati istraživanja pokazuju da učenici uglavnom imaju razvijenu svijest o važnosti pravilne prehrane za zdravlje, koncentraciju i opće dobro stanje. Velika većina njih (84,8%) smatra da zdravlje ovisi o prehrambenim navikama, a 91,1% učenika redovito je fizički aktivno, što dodatno potvrđuje pozitivan stav prema zdravom načinu života.

Djeca dobro prepoznaju zdravu hranu – gotovo svi znaju što čini zdrav obrok, a čak 94,8% njih bira voće kao najbolji međuobrok. Također, većina svakodnevno konzumira voće (60,8%) i povrće (45,6%), a voda je dominantan izbor pića za 78,5% učenika, što su sve vrlo pohvalne navike.

Ipak, istraživanje je otkrilo i neke obrasce koji ukazuju na moguće prostore za poboljšanje:

- **30,4% učenika jede slatkiše svaki dan**, što je zabrinjavajuće s obzirom na dugoročne učinke prekomjernog unosa šećera.
- Više od **57% učenika često konzumira pekarske proizvode**, koji su često nutritivno siromašni.
- Zabrinjavajuće je i da samo **39,2% učenika povezuje prehranu s koncentracijom i školskim uspjehom**, dok veliki dio još nije siguran u tu vezu.

U pogledu prehrambenih navika općenito, većina učenika (62%) smatra da su im navike "dobre, ali mogu biti bolje", što govori o određenoj samosvijesti i otvorenosti za promjene.

Također, većina djece ima **4–5 obroka dnevno (63,3%)** i jede **za stolom s obitelji (78,5%)**, što su dodatni pokazatelji pravilne prehrambene rutine i pozitivnog obiteljskog okruženja.

Iako su prehrambene navike većine učenika zadovoljavajuće, s izraženim znanjem i pozitivnim stavovima prema zdravlju i prehrani, određeni aspekti – poput česte konzumacije slatkiša i pekarskih proizvoda, te slabije osviještenosti o utjecaju prehrane na mentalne sposobnosti – pokazuju potrebu za daljnjom edukacijom. Sustavnim radom u školi i obitelji moguće je dodatno ojačati zdrave navike i dugoročno unaprijediti zdravlje djece.