



Stručni skup PETICA-igrom do zdravlja 10. studenoga 2022.



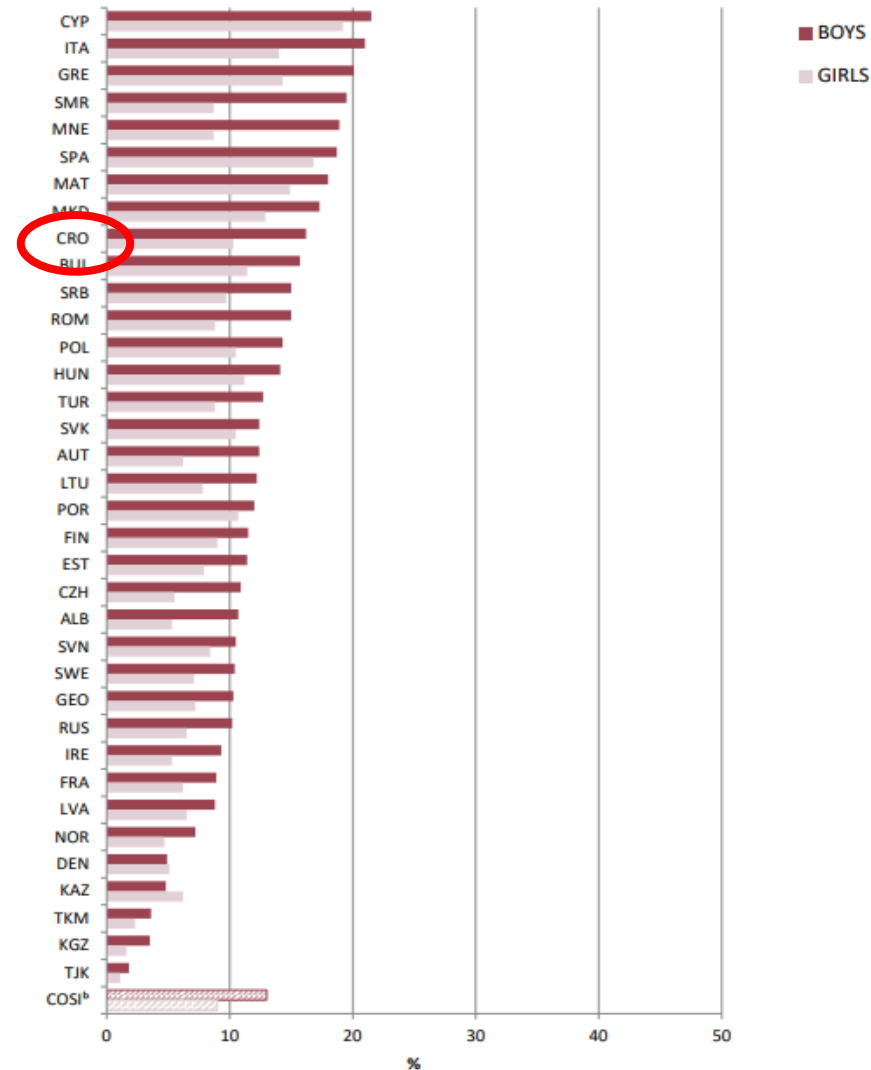
igrom do zdravlja

Javnozdravstveni program “ PETICA - igrom do zdravlja”: stručni i znanstveni aspekti provedbe programa usmjerenog na prevenciju pretilosti u djece

Sara Cobal, mag. nutr.,
voditeljica programa PETICA-igrom od zdravlja
Prof.dr.sc. Darija Vranešić Bender,
znanstvena koordinatorica programa PETICA-igrom do zdravlja
Prof.dr.sc Željko Krznarić, dr.med.,
predsjednik Hrvatskog liječničkog zbora

Prevalencija pretilost u dječaka i djevojčica u Europi (COSI, 2021)

Fig. 2. Prevalence of obesity (WHO definition) in boys and girls aged 7–9 years (%)^a



^aData relate to: (i) 7-year-olds in Bulgaria, Czechia, Denmark, Estonia, Finland, Georgia, Greece, Hungary, Ireland, Kyrgyzstan, Lithuania, Latvia, Malta, Montenegro, Portugal, North Macedonia, Russian Federation (Moscow only), Serbia, Slovakia, Slovenia, Spain, Tajikistan, Turkmenistan and Turkey; (ii) 8-year-olds in Albania, Austria, Croatia, France, Italy, Norway, Poland, Romania, San Marino and Sweden; and (iii) 9-year-olds in Cyprus and Kazakhstan.

Uhranjenost djece po spolu i regijama, CroCOSI 2018./2019.

	Pothranjenost		Normalna uhranjenost		Prekomjerna tjelesna masa		Debljina		Ukupno
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Republika Hrvatska									
Dječaci	19	1,4	834	61,7	259	19,2	240	17,8	1352
Djevojčice	25	1,8	882	65,0	288	21,2	162	11,9	1357
Ukupno	44	1,6	1716	63,3	547	20,2	402	14,8	2709
Kontinentalna regija									
Dječaci	14	2,3	371	59,8	106	17,1	129	20,8	620
Djevojčice	16	2,5	410	63,3	121	18,7	101	15,6	648
Ukupno	30	2,4	781	61,6	227	17,9	230	18,1	1268
Jadranska regija									
Dječaci	4	0,9	271	58,9	96	20,9	89	19,3	460
Djevojčice	3	0,7	285	66,0	110	25,5	34	7,9	432
Ukupno	7	0,8	556	62,3	206	23,1	123	13,8	892
Grad Zagreb									
Dječaci	1	0,4	192	70,6	57	21,0	22	8,1	272
Djevojčice	6	2,2	187	67,5	57	20,6	27	9,7	277
Ukupno	7	1,3	379	69,0	114	20,8	49	8,9	549

ZAJEDNO PODIŽEMO SVIJEST O VAŽNOSTI PREVENCIJE PRETILOSTI U DJECE I ODRASLIH!

**SVAKA
PETA**

odrasla osoba bit će
pretila do 2025. godine



Povećanjem tjelesne
mase za 1 kg raste rizik
od razvoja šećerne
bolesti za 7,3%



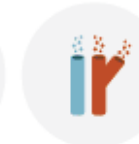
Do 2025. godine bit će:

268 MILIJUNA DJECE
s prekomjernom tjelesnom masom

91 MILIJUN DJECE
bit će pretilo

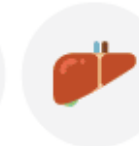
Do 2025. godine uz pretilost bit će
razvijene i druge popratne bolesti:

12
milijuna
djece
Imat će
oslabljenu
toleranciju
glukoze



27
milijuna
djece
Imat će
hipertenziju

4 milijuna
djece
Imat će
tip 2
dijabetes



38
milijuna
djece
Imat će
masnu jetru

Jednostavni koraci ka
zdravijoj budućnosti:



Umjerena, uravnotežena
i raznovrsna prehrana od
malih nogu



Ograničiti hranu bogatu
jednostavnim šećerima,
zasićenim i trans mastima i
solju te zamijeniti zdravijim
izborima



Redovita tjelesna
aktivnost u kojoj uživamo
svakodnevno



Edukacija o važnosti
pravilne prehrane i tjelesne
aktivnosti po zdravlje



Kvalitetno vrijeme
provedeno s najbližima
kako bismo bili zdravi i
sretni

- Približno 80% preranih smrti zbog DM tip 2 i KVB može se prevenirati mijenjanjem rizičnog ponašanja – nepravilne prehrane, tjelesne neaktivnosti, zlouporabe alkohola i cigareta tijekom životnog vijeka
- Najveći rizik predstavlja porast učestalosti prekomjerne tjelesne mase i pretilosti, ključnih čimbenika za razvoj KNB izravno povezanih s KVB, dijabetesom tip 2 i malignim bolestima

Najčešći „problemi” u dječjoj prehrani

Global Food Security 27 (2020) 100442



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Global Food Security

journal homepage: www.elsevier.com/locate/gfs



The diets of children: Overview of available data for children and adolescents

Roland Kupka ^{a,*}, Kendra Siekmans ^b, Ty Beal ^c

^a Programme Division, United Nations Children's Fund, New York, USA

^b Independent Consultant, USA

^c Global Alliance for Improved Nutrition, Washington, DC, USA





Prehrana djece i adolescenata

**Kritične
točke
prehrane**

Nedostatan unos voća i povrća

Izostavljanje prvog jutarnjeg obroka

Prekomjieran unos napitaka s
dodanim šećerom

Prekomjieran unos grickalica i slastica

Preporuke za stvaranje uspješnih javnozdravstvenih modela putem školskog okružja (school-based models)

Multi-sektorski pristup temeljen na akcijskim planovima i strategija s fokusom na praktičnu primjenu

Ciljne skupine u dobi od 9 do 12 godina

Primjena biheviornalne teorije prilikom planiranja i evaluacije

Edukacija usmjerena na prehranu i tjelesnu aktivnost

Trajanje barem 6 mjeseci

Edukacija uključena u školski kurikulum

Program aktivno uključuje i roditelje/obitelj

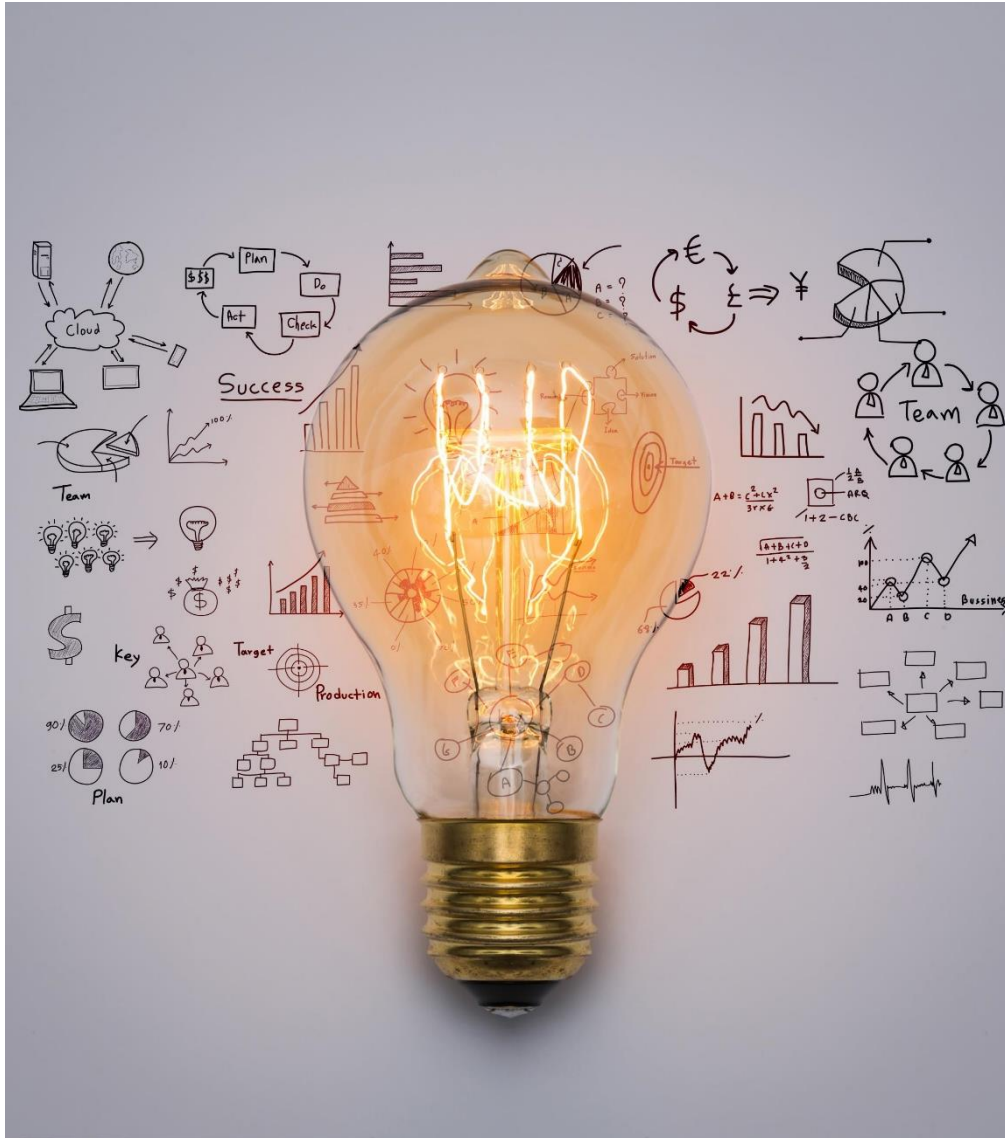
Edukatori – učitelji i nutricionisti/dijetetičari ili zdravstveni djelatnici

Mjerenje uspješnosti (biheviornalne odrednice, prehrambeno ponašanje, procjena zdravstvenog statusa)



igrom do zdravlja

- znanstveno potvrđeni, učinkoviti model
- koordinirani, interdisciplinarni pristup
- međusektorska suradnja



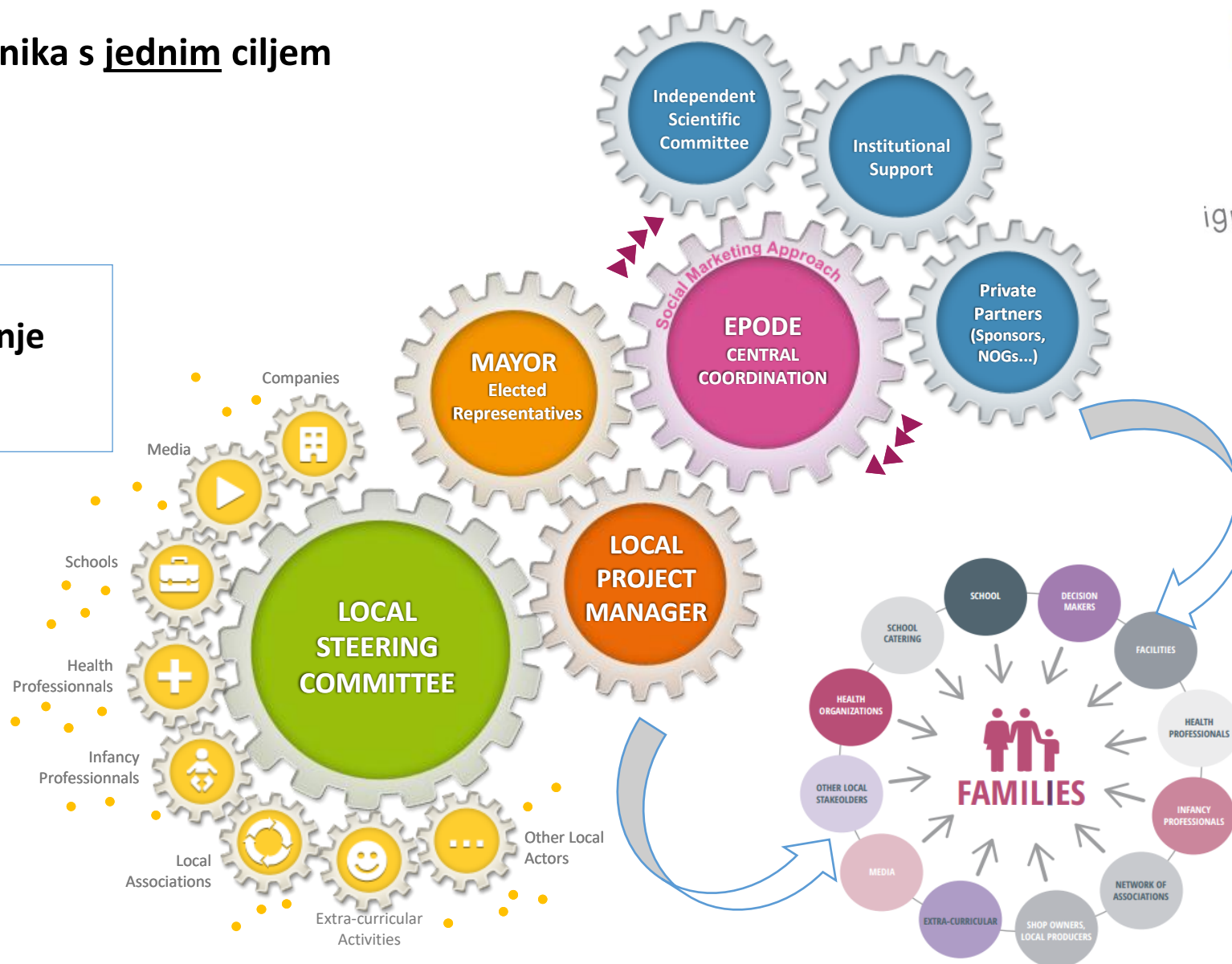
EPODE model

Djelovanje različitih dionika s jednim ciljem



igrom do zdravlja

Aktivnosti za suzbijanje pretilosti



Kako PETICA pridonosi prevenciji pretilosti u djece?





Edukativni materijali i rekviziti

- Učenje kroz igru
- Postupna nadogradnja znanja o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti te povezivanje s razvojem od bolesti
- Bez stigmatizacije skupina hrane
- Prevencija stigmatizacije onih koji imaju problem s prekomjernom tjelesnom masom ili debljinom



igrom do zdravlja

- U 2022./2023. djelujemo u 18 osnovnih škola
- Educiramo 1150 učenika i njihove roditelje
- 10/15 sati predavanja i radionica/razredu



Dinamika provedbe programa PETICA

- DRUGI RAZREDI -

	Tematska jedinica	Studeni/sati	Prosinac/sati	Siječanj/sati	Veljača/sati	Ožujak/sati	Travanj/sati	Svibanj/sati
1.	Dobrodošli u Zdravigrad	1+1(R)	0	0	0	0	0	0
2.	Od kuda dolazi hrana?	0	0	0	0	0	0	0
3.	Duga na tanjuru	0	0	0	0	1+1(R)	0	0
4.	5 zdravih navika!	0	0	0	0	0	1+1(R)	0
5.	Igrom do zdravlja	0	0	0	0	0	0	1+1(R)
		2			2	2	2	2

10 školskih sati

* provedba je zamišljena na način da se provodi jedno predavanje i jedna radionica/mjesečno

Dinamika provedbe programa PETICA

- TREĆI RAZREDI -

Mjesec/ Tematska jedinica	1. Zašto je hrana hranjiva?	2. Po čemu razlikujemo hranu?	3. Zašto je voda izvor života?	4. Igram do zdravlja!	5. Je li san važan za zdravi dan?
Studeni/ sati	1+1(R)	0	0	0	0
Prosinac/ sati	0	1+1(R)	0	0	0
Siječanj/ sati	0	1+1(R)	0	0	0
Veljača/ sati	0	0	0	1+1(R)	0
Ožujak/ sati	0	0	0	1(R)	1+1(R)
Travanj/ sati	0	0	0	1(R)+1(R)	0
Svibanj/ sati	0	0	0	1(R)+1(R)	0
	2	2	2	7	2

15 školskih sati

PROVEDBA PROGRAMA PETICA

Učitelji

1. Provedba roditeljski sastanaka (prikaz PETICE, **rujan 2022.**)
2. Edukacija učitelja **10. studeni 2022.**
3. Provedba predavanja i radionica (**studeni 2022. – lipanj 2023.**)
4. Croatian Obesity Forum (**ožujak 2023.**)
5. Digitalna kampanja (**veljača-travanj 2023.**)

Roditelji

1. Privola za sudjelovanje u programu PETICA
2. Upitnik o znanju i navikama povezanim uz prehranu i tjelesnu aktivnost (**studeni/lipanj 2022./2023.**)
3. Sudjelovanje u programu putem edukativnih materijala (**studeni 2022.- svibanj 2023.**)
4. Digitalna kampanja (**veljača - travanj 2023.**)

Učenci

1. Upitnik o znanju i navikama povezanim uz prehranu i tjelesnu aktivnost (**studeni/lipanj 2022./2023.**)
2. Sudjelovanje u programu (edukacija putem edukativnih materijala i nastavnih pomagala) (**studeni – lipanj 2023.**)

Gdje se nalaze svi materijali?

1. korak: www.petica.hr
2. Korak: „Materijali za učitelje”
3. Korak: Registracija putem maila i lozinke koje vi odaberete i koristiti na PETICA stranici
4. Korak: Kako biste ušli u same materijale koristite lozinku (bit će dostavljena na mail)
5. Korak: Birate Materijale za druge ili treće razrede
6. Korak: Edukacija učitelja i Edukacija učenika – **predavanja sa skupa, brošura i videomaterijali**

EDUKACIJA UČITELJA

Materijali sa
stručnog skupa

Materijali za
učitelje

EDUKACIJA UČENIKA

Predavanja o prehrani
i tjelesnoj aktivnosti

Radionice o prehrani i
tjelesnoj aktivnosti

Proces procjene uspješnosti programa PETICA



PETICA
igrom do zdravlja

Upitnik

o znanju i navikama učenika o prehrani i tjelesnoj aktivnosti

Ime i prezime učenika: _____ /ka: _____






Naziv osnovne škole: _____

Razred: 3 _____ Napomena: Svaki učenik samostalno ispunjava upitnik.

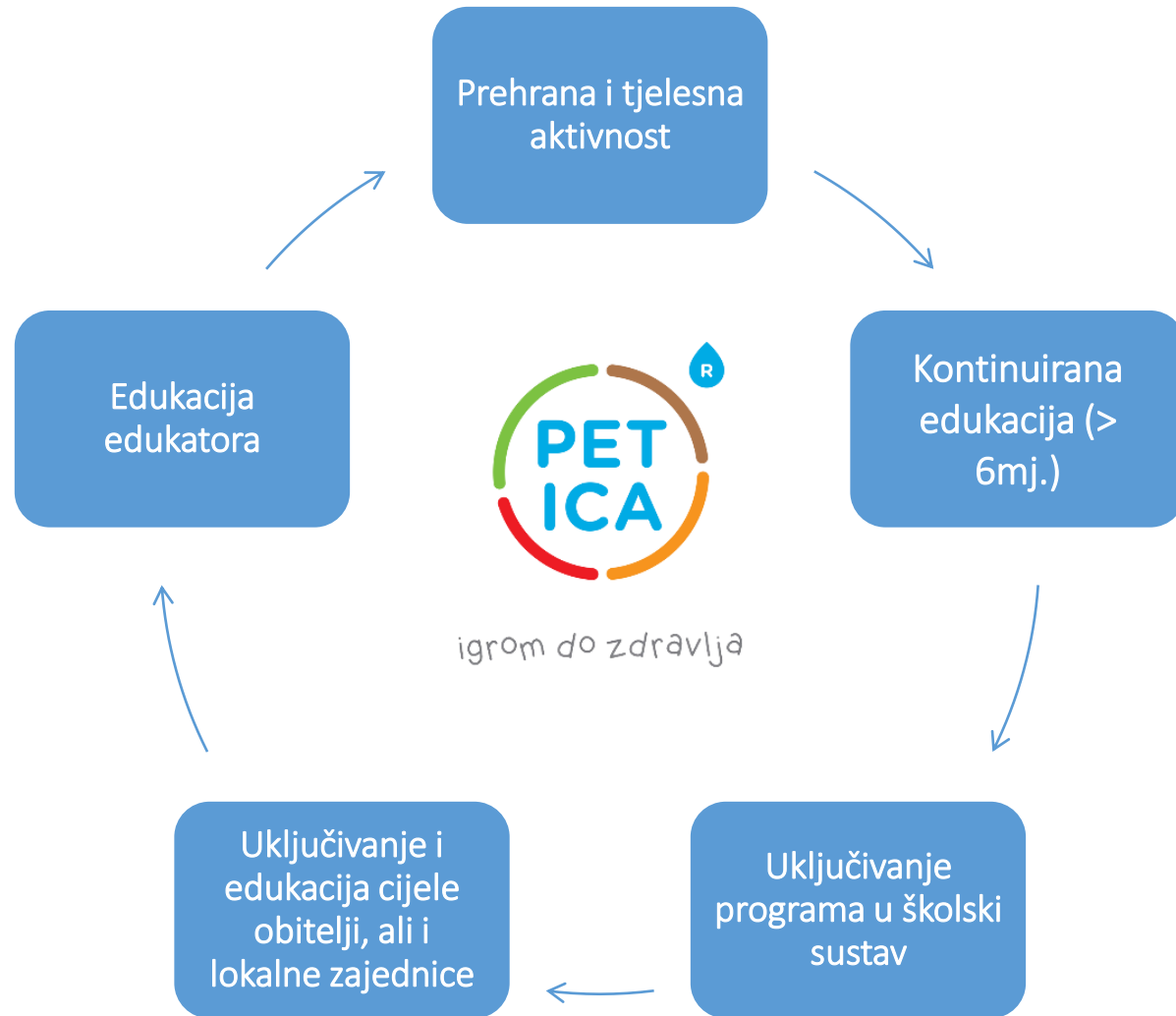
- **1. korak** – dostava privola i upitnika u škole
- **2. korak** – dobivanje privola od roditelja za sudjelovanje u programu
- **3. korak** – ispunjavanje upitnika za roditelje i djecu
- **4. korak** – dostava materijala za djecu i roditelje, početak provedbe PETICE i prikup privola te upitnika od strane PETICE



Škole i roditelji
Svako polje treba označiti jednu kućicu. Tužni smajličić znači nikad, ravnodušni ponekad, a jako sretni često.

					
	NIKAD	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO	
Televiziju (više od dva sata).					
Na računaru ili konzoli					

Postiže li program rezultate?



27 osnovnih škola
Gotovo 14 000 dionika
> 3500 predavanja i radionica

Tko je sudjelovao u istraživanju PETICA-igrom do zdravlja?

DRUGI RAZREDI

U anketnom upitniku je sudjelovalo 99 učenika iz 3 osnovne škole.

ČETVRTI RAZREDI

U anketnom upitniku je sudjelovalo 814 učenika iz 19 osnovne škole.

Wilcoxonov test za uparene uzorke - sve razlike dobivenih vrijednosti su se analizirale na razini značajnosti od 5%.

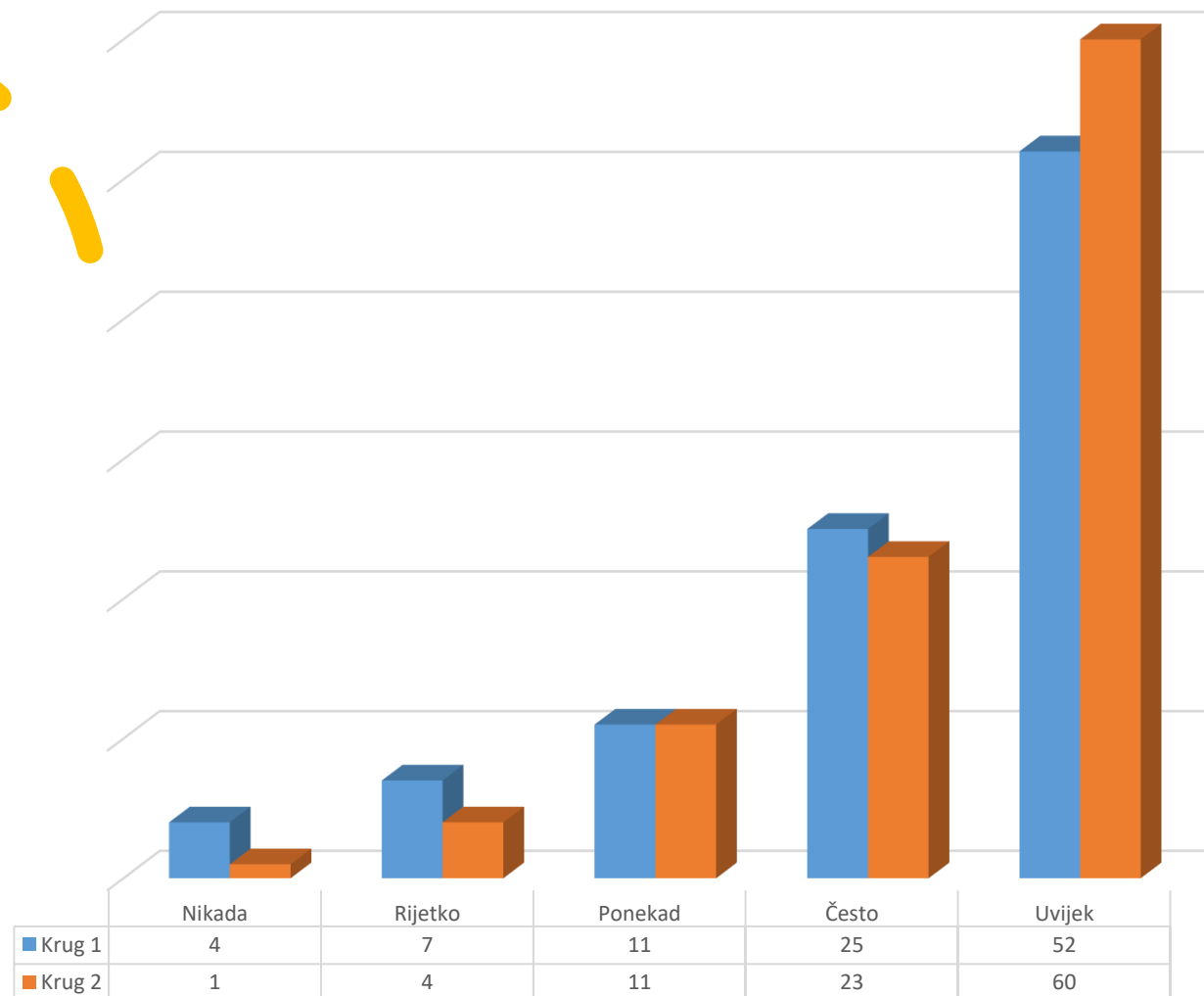


DRUGI RAZRED

„Svaki dan pijem vodu (više od pet čaša na dan).“ ($Z=-2,447$, $p=0.014$).

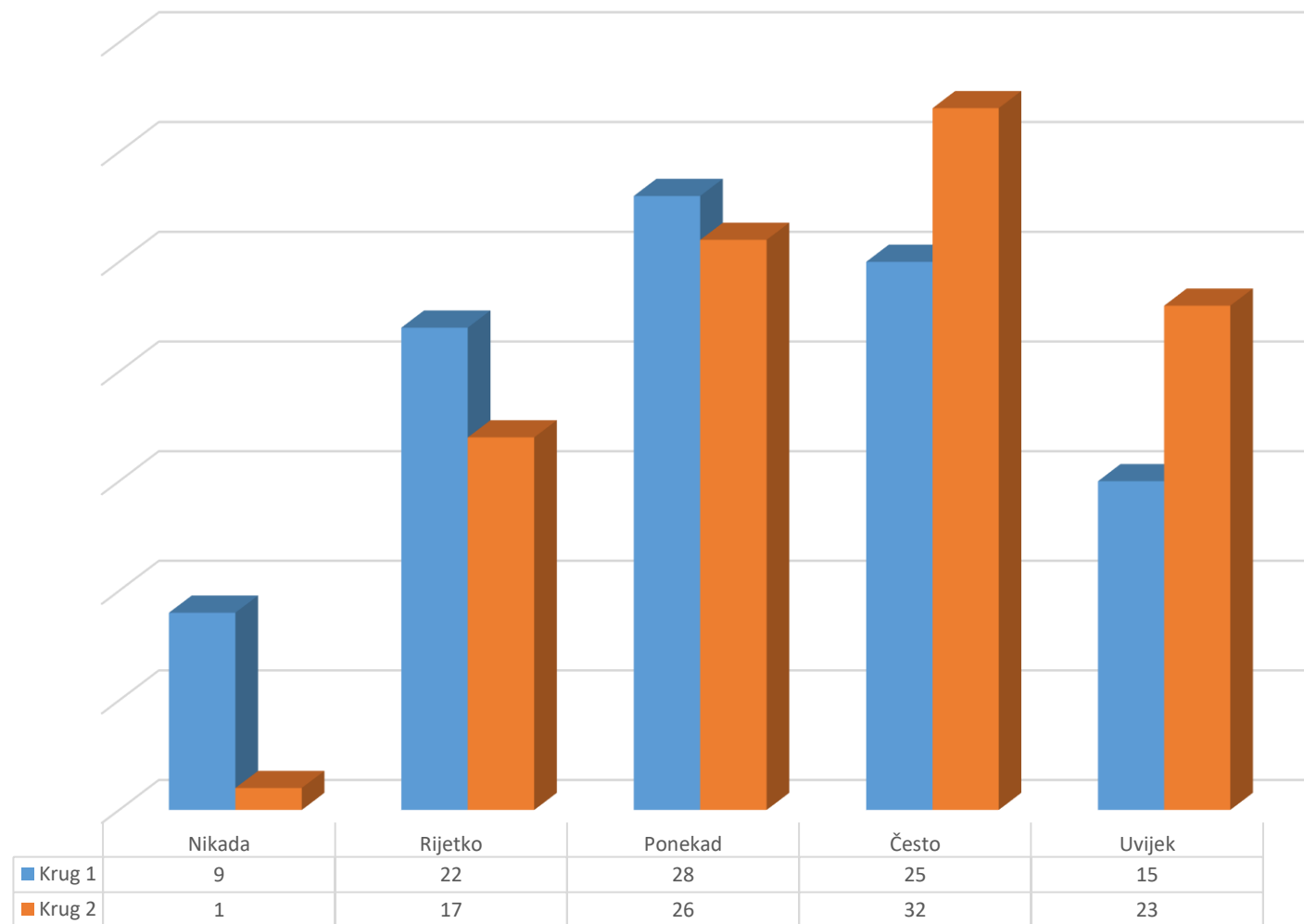
Učenici su u drugom krugu prijavili kako redovitije piju svakodnevno dovoljne količine vode te se smanjio broj učenika koji je tvrdio da nikada ne pije redovito vodu.

Svaki dan pijem vodu



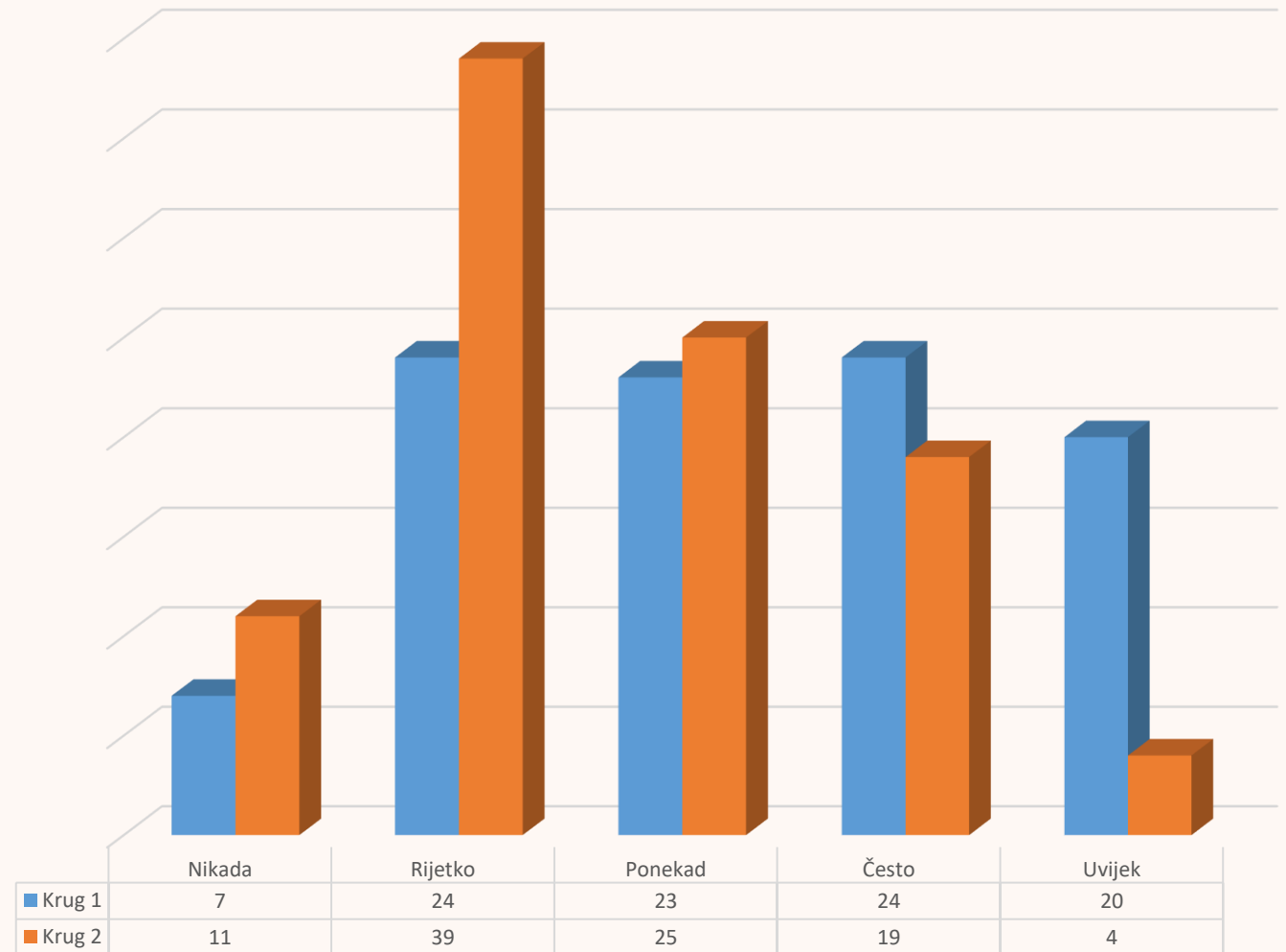
„Svaki dan jedem povrće (najmanje 3 puta na dan).“ ($Z=-3,119, p=0.002$).
Učenici su u drugom krugu počeli učestalije jesti redovite obroke povrća.
Broj učenika koji je u prvom krugu prijavio kako nikada ne jede redovito povrće se uvelike smanjio u drugom krugu ispitivanja.

Svaki dan jedem povrće (najmanje 3 puta na dan)

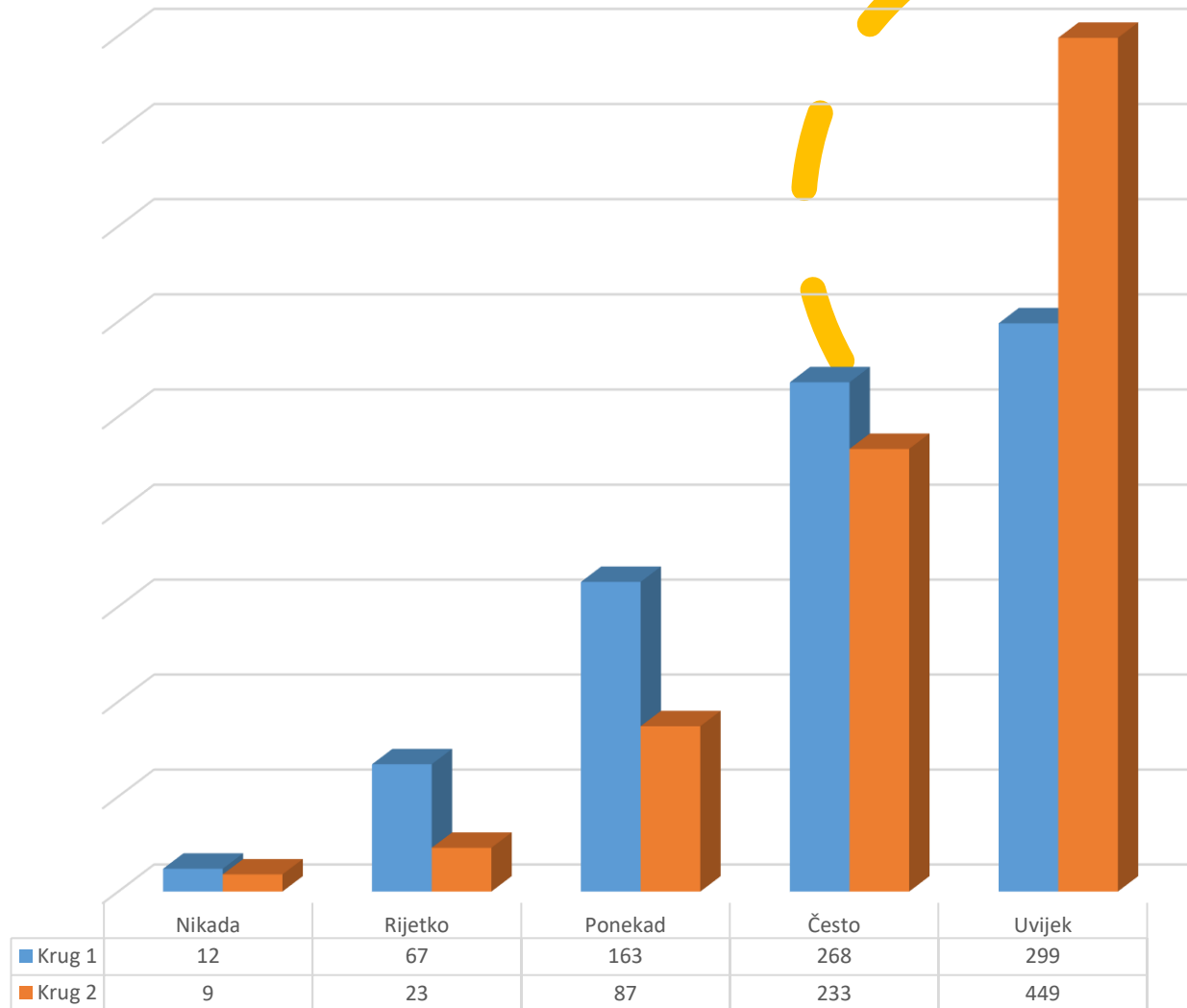


„Svaki dan jedem slatkiše (bomboni, keksi, kolači,...).“ ($Z=-4,013$, $p<0.000$). Veći broj učenika je smanjio svakodnevni unos slatkog što je posebno vidljivo kod učenika koji su prijavili kako učestalo svakodnevno konzumiraju slatko u prvom i drugom krugu.

Svaki dan jedem slatkiše (bomboni, keksi, kolači,...)



Svaki dan se igram bar jedan sat u
prirodi

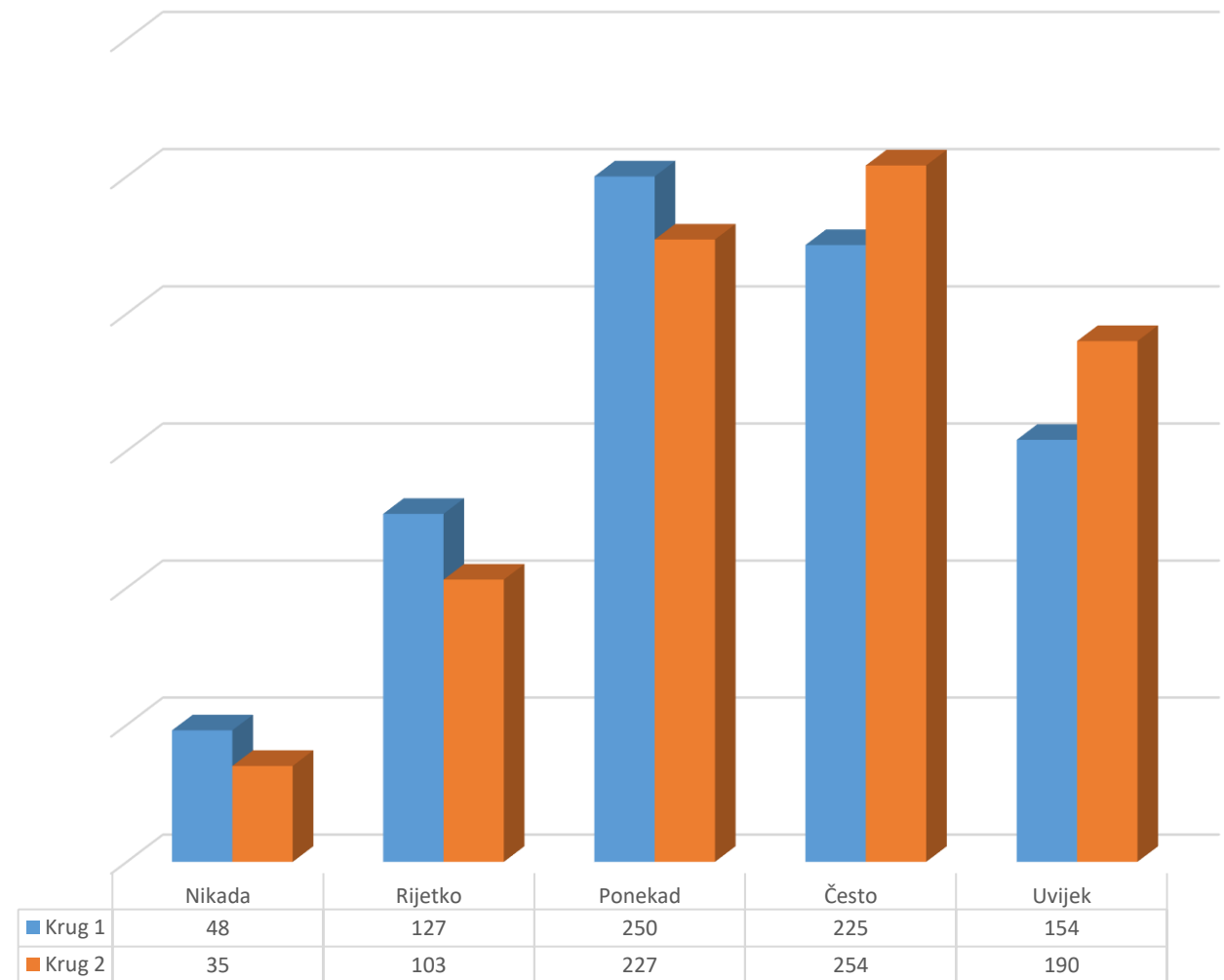


Četvrti razredi

- Kod tvrdnje „Svaki dan se igram bar jedan sat u prirodi“ je također pronađena statistički značajna razlika ($Z=-10.741$, $p=0.000$).
- U drugom krugu su djeca prijavila učestaliji boravak u prirodi no što je bilo u prvom krugu.

„Svaki dan jedem povrće (najmanje tri puta na dan)“ je također pronađena statistički značajna razlika između prvog i drugog kruga ($Z=-4.236$, $p=0.000$). U drugom krugu su učenici prijavili učestaliju preporučenu konzumaciju povrća.

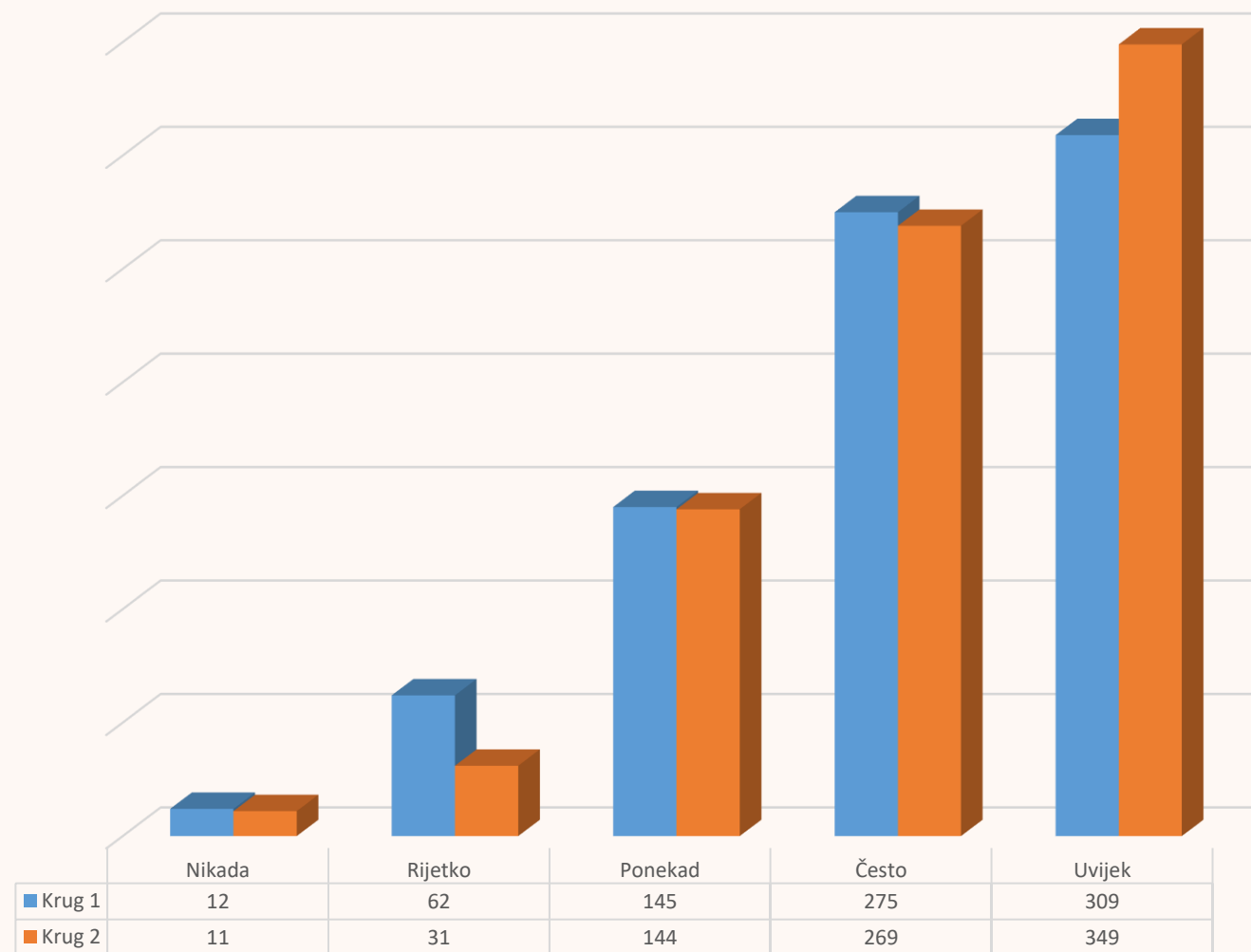
Svaki dan jedem povrće (najmanje tri puta na dan)



Statistički značajna razlika je pronađena i kod tvrdnje „Svaki dan jedem voće (najmanje dva puta na dan)“ ($Z=-3.823$, $p=0.000$).

Učenici su počeli učestalije jesti preporučene količine voća u drugom krugu ispitivanja.

Svaki dan jedem voće (najmanje dva puta na dan)



Aktivno promicanje zdravijih životnih stilova

Potičemo djecu, roditelje, učitelje, ravnatelje i lokalnu zajednicu na aktivno sudjelovanje, a cilj istih je povećanje svijesti o važnosti pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti



↑ 20

**znanstvenostručnih
skupova,
kampanja i događanja**

Posjetite našu web stranicu www.petica.hr i društvene mreže Facebook i Instagram PETICA-igrom do zdravlja



igrom do zdravlja

Doručak



Zobene pahuljice s jog

Sastojci (za četiri osobe): 400 ml pahuljice u jogurt i dobro



Granola

Sastojci (4 osobe): 250 g zobnih suncekretovih sjemenki šalica su



Heljdiini krekeri

Sastojci (4 osobe): 1 šalica heljdi korištenja. Idući



Hrvatske škole dobile 2.000 sadnica za pripremu zdravih obroka

Hrvatski sportski savez, udružuje snage s javnozdravstvenim programom PETICA-igrom do zdravlja, H će provesti niz aktivnosti usmjerenih na stvaranje zdravih navika djece i njih više od 18.000 o broju obuhvaćane djece, PETICA i Vrtim Zdravi Film zajedno čine najspješnije programe tak

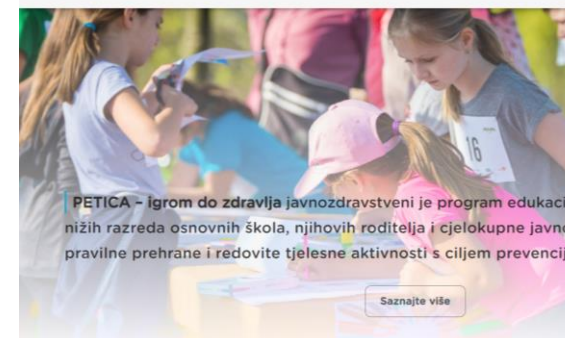
PROGRAMU PETICA - PREHRANA & ZDRAVLJE - AKTIVAN ŽIVOT - MATERIJALI ZA RODITELJE - MATERIJALI ZA UČITELJE



Više od 18.000 učenika uključeni u edukaciju ove godine

Zagreb, 30. ožujka 2021. - Projekt Vrtim Zdravi Film, koji već deset godina zajednički provod sportski savez, udružuje snage s javnozdravstvenim programom PETICA-igrom do zdravlja, H će provesti niz aktivnosti usmjerenih na stvaranje zdravih navika djece i njih više od 18.000 o broju obuhvaćane djece, PETICA i Vrtim Zdravi Film zajedno čine najspješnije programe tak

PROGRAMU PETICA - PREHRANA & ZDRAVLJE - AKTIVAN ŽIVOT - MATERIJALI ZA RODITELJE - MATERIJALI ZA UČITELJE



PETICA - igrom do zdravlja javnozdravstveni je program edukacije nižih razreda osnovnih škola, njihovih roditelja i cjelokupne javnosti pravilne prehrane i redovite tjelesne aktivnosti s ciljem prevencije i

Saznajte više



igrom do zdravlja

Slike preuzete s: www.freepik.com.

www.petica.hr

 PETICA-igrom do zdravlja

 petica_igromdozdravlja

Sara Cobal, mag.nutr.
E-mail: cobal.epode@hlz.hr