

Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju HBSC

VSE VEČ MLADOSTNIKOV REDNO ZAJTRKUJE, POSEGANJE PO SLADKANIH PIJAČAH UPADA, ZELENJAVA ŠE VEDNO ZELO NEPRILJUBLJENA

Slovenski mladostniki, stari 11, 13 in 15 let, vse pogosteje redno zajtrkujejo in vse manj je tistih, ki prepogosto uživajo sladkane pijače, je pokazala raziskava Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (HBSC 2014). Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ), kjer smo že četrtrič zapored izvedeli raziskavo, smo tudi zaznali, da se je prvič po letu 2010 zmanjšal delež čezmerno hranjenih in debelih mladostnikov. Je pa zaskrbljujoče, da je zelenjava še vedno nepriljubljena in da malo več kot tretjina mladostnikov pije energijske pijače. Raziskava HBSC poteka pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije, sofinancira pa jo Ministrstvo za zdravje.

Že skoraj vsak drugi mladostnik redno zajtrkuje

Kot je pokazala raziskava HBSC, vsak dan med šolskimi dnevi redno zajtrkuje 45,1 % mladostnikov, kar je več kot smo ugotovili z raziskavo v letu 2002 (39,4 %). *»Še vedno pa mladostniki od vseh obrokov najpogosteje opuščajo prav zajtrk, kar lahko pojasnimo z dobro dostopnostjo do šolske malice, ki pa je v mnogih primerih prezgodnja ali preobilna. S starostjo mladostnikov opuščanje zajtrka narašča in je pogostejše med dekleti«* ugotavlja **mag. Matej Gregorič** z NIJZ in dodaja: *»V Sloveniji imamo uzakonjen zelo dober sistem organizirane šolske prehrane, v okviru katerega so učencem na voljo tudi do štirje obroki na dan, vendar se le malo otrok odloča za zajtrk v šoli. Poletje ali začetek novega šolskega leta sta lahko priložnost, da zajtrkovanje postane skupen družinski obrok in da to preide v trajno navado. V veliko podporo temu bo tudi jesenski dogodek v šolah in vrtcih, ki bo temeljil na oživitvi tradicionalnega slovenskega zajtrka.«*

Pogosti in manjši dnevni obroki hrane, še zlasti pa zajtrk, izboljšajo umske sposobnosti, povečajo občutek sitosti, zmanjšajo možnost prenajedanja, znižajo vsebnost maščob v krvi in ugodno vplivajo na krvni sladkor ter zmanjšajo verjetnost pomanjkanja nekaterih pomembnih hranil v prehrani.

Pitje sladkanih¹ pijač upada, a jih vsaj enkrat dnevno uživa približno četrtnina mladostnikov

Pitje sladkanih pijač narašča s starostjo in je bolj razširjeno med fanti. *»Avtomati z nezdravo hrano in sladkanimi pijačami so bili sicer iz šolskih okoljih odpravljeni, a so te izdelki še vedno preveč dostopni mladostnikom in so pretirano oglaševana kategorija,«* opozarja **mag. Matej Gregorič** in zato tudi NIJZ v sodelovanju z drugimi strokovnjaki in ministrstvom za zdravje

¹ Brezalkoholne negazirane/gazirane pijače, ki imajo dodan sladkor.

pripravlja smernice za oblikovanje pravil za zaščito otrok pred oglaševanjem živil, katerih pogosto uživanje ni primerno. Prav tako bo NIJZ v okviru Slovenske mreže zdravih šol v prihodnjemu šolskemu letu večji poudarek namenil pitju vode in vsebinam prehrane nasploh.

Pogosto uživanje sladkanih pijač lahko moti mehanizem uravnavanja sitosti, vpliva na povečan energijski vnos in slabšo prehransko vrednost zaužite hrane, povečuje tveganje za razvoj debelosti, sladkorne bolezni, kariesa in srčno-žilnih obolenj!

Prvič smo v raziskavi HBSC pridobili tudi podatke o uživanju **energijskih pijač** pri mladostnikih v Sloveniji. Različno pogosto jih pije več kot tretjina (36,3 %), pri čemer je delež fantov pomembno višji kot delež deklet. Pitje narašča s starostjo, saj v skupini 15-letnikov energijske pijače uživa že skoraj vsak drugi mladostnik. *»Opažamo, da je oglaševanje energijskih pijač, z zgodbami o uspehu na adrenalinskih športnih področjih, ciljano usmerjeno prav k mladostnikom. Ti pitju energijskih pijač pogosto pridružijo tudi druga tvegana vedenja (npr. alkohol, tobak), kar je zaskrbljujoče,«* opozarja **Urška Blaznik z NIJZ**.

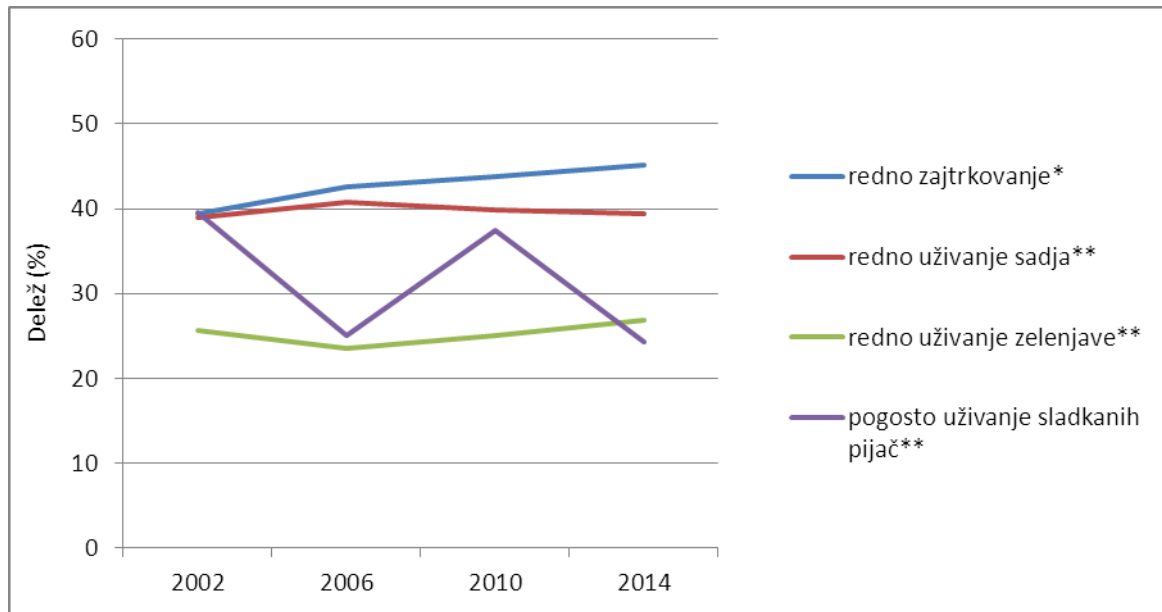
Kofein je ena od najbolj pogosto zaužitih psihoaktivnih snovi (kava, pravi čaj, kakav, ledeni čaji, kole). Redno uživanje energijskih pijač, ki vsebujejo bistveno višje koncentracije kofeina, pri mladostnikih škodljivo vpliva tudi na kakovost in dolžino spanja, kar lahko vodi v večje težave s spanjem v odrasli dobi.

Mladostniki imajo raje sadje kot zelenjavo

Le pri mlajših mladostnikih, predvsem fantih, se povečuje redno uživanje sadja in zelenjave, kar je spodbudno. Sicer pa malo več kot tretjina mladostnikov (39,4 %) vsak dan uživa sadje, a le petina (26,9 %) jih vsak dan uživa zelenjavo, pri čemer je tako uživanje sadja kot zelenjave pogostejše med dekleti. Uživanje sadja in zelenjave s starostjo mladostnikov upada. *»Na osnovi dobrih izkušenj pilotnega projekta Jabolko v šoli je Slovenija izhajala tudi pri uvedbi ukrepa EU Sheme šolskega sadja in zelenjave v šolskem letu 2009/2010. Glede na dobre izkušnje shem v tujini bi bilo dobro razširiti ukrep na vse slovenske šole, večji poudarek pa bi v prihodnje morali dati predvsem zelenjavi,«* svetuje **Vida Fajdiga Turk z NIJZ** in predstavi dosedanje analize: *»Pregled šolskih shem, ki v svojih programih spodbujajo uživanje sadja in zelenjave, je pokazal, da se povečujeta tako znanje kot uživanje sadja in zelenjave med otroki in mladostniki, ki so vključeni v take programe. Še posebej ugoden učinek imajo take sheme na socialno-ekonomsko ranljivejše skupine otrok. Pri vključenosti šol v šolske sheme se opaža tudi zmanjšanje uživanja nezdrave hrane med učenci.«*

Prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, je pomembna za zdravje, saj vsebuje številne za normalno rast in razvoj nujno potrebne snovi, ki obenem varujejo pred infekcijskimi obolenji in različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v odrasli dobi, sadje in zelenjave pa zaradi nizke energijske gostote koristita pri zmanjševanju in vzdrževanju telesne teže.

Nekateri trendi v prehranskem vedenju mladostnikov, Slovenija, 2002–2014



Vir: HBSC, NIJZ

* vsak dan med šolskimi dnevi ** vsak dan, vsaj 1-krat na dan

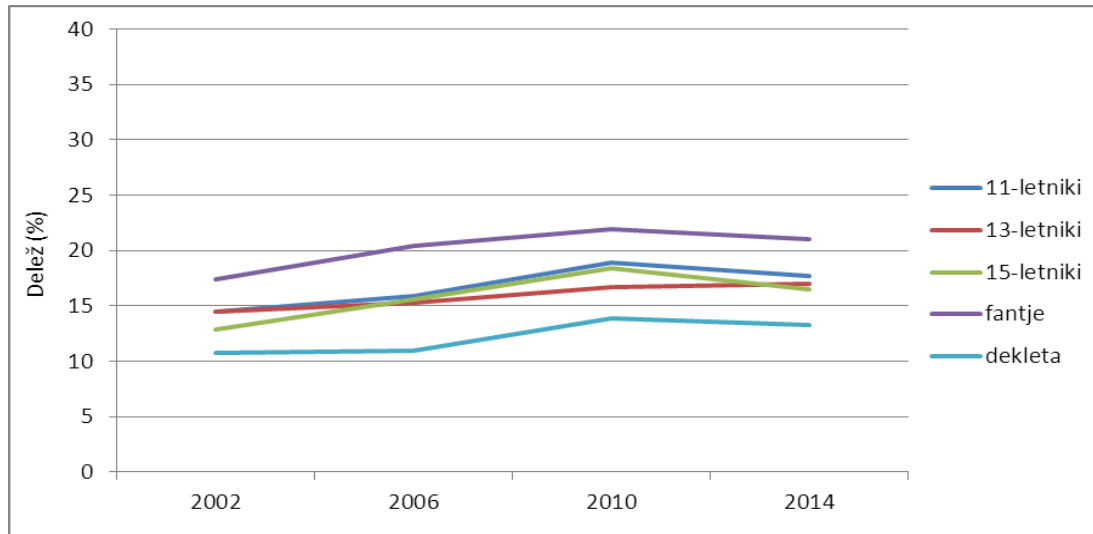
Slika 1: Delež mladostnikov, ki so redno zajtrkovali, redno uživali sadje, redno uživali zelenjavo ter pogosto uživali sladkane pijače, Slovenija, 2002–2014

Zmanjšal se je delež čezmerno hranjenih in debelih mladostnikov

V letu 2014 se je v skupino čezmerno hranjenih in debelih uvrstilo 17,1 % mladostnikov, v primerjavi s 14,1 % v letu 2002. Delež čezmerno hranjenih in debelih je višji med fanti kot dekleti. Prvič po letu 2010 se je zmanjšal delež čezmerno hranjenih in debelih mladostnikov (11- in 15- letnikov). V Sloveniji že tri desetletja beležimo resen javnozdravstveni problem naraščajočega deleža čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov, zato zadnji podatki vlivajo nekoliko optimizma. Smo tudi ena redkih držav v Evropi, ki ji je uspelo zajeziiti naraščanje debelosti med šolsko populacijo. Neustrezna prehranjenost otrok in mladine se odraža tudi na njihovi vse slabši gibalni učinkovitosti.

Debelost v otroštvu in mladosti je povezana z večjo obolevnostjo in umrljivostjo pri odraslih. Čezmerna telesna teža in debelost sta vzrok za približno 80 % vseh primerov sladkorne bolezni tipa II, 35 % vseh ishemičnih bolezni srca in 55 % vseh primerov povišanega krvnega tlaka med odraslimi.

Delež čezmerno hranjenih in debelih mladostnikov



Vir: HBSC, NIJZ (samoporočani podatki)

Slika: Delež mladostnikov, ki so po ITM kriteriju (IOTF²) čezmerno hranjeni in debeli, Slovenija, 2002-2014

Po mnenju NIJZ je za pridobitev zdravih prehranskih navad mladostnikom treba zagotoviti enoten nivo znanja o zdravi prehrani ter jih opremiti z veščinami za prepoznavanje zdravju koristnih izbir in jim pri tem dati možnost dostopa do zdravih izbir (npr. šolska prehrana, različne sheme finančne pomoči). Strokovnjaki NIJZ pozdravljajo tudi novo Resolucijo o nacionalnem programu prehrane in telesne dejavnosti za zdravje 2015–2025, ki v boju proti debelosti prvič združuje ukrepe, vezane tako na prehrano kot telesno dejavnost.

Potrebna bo tudi večja družbena odgovornost za bolj kritičen odnos do trženja zdravju manj naklonjenih izbir, s posebno zaščito pred trženjem v šolskem okolju ter podpreti dokazano učinkovite ukrepe (npr. zakonodajne in fiskalne), ki vplivajo na lažjo izbiro zdravju naklonjenih živil.

² International Obesity Task Force cut-offs