

## NAVIKE STUDENATA VEZANE ZA ISHRANU

**SAŽETAK:** Cilj istraživanja jeste utvrditi navike kod studenata vezane za ishranu, u prvom redu otkriti nepravilnosti vezane za broj obroka i vrstu konzumiranja namirnica.

Ova studija je obuhvatila 410 studenata prve, druge, treće i četvrte godine studija. Istraživanje je dizajnirano u obliku studije preseka, a uzorak je napravljen slučajnim izborom, uz korišćenje anketnog upitnika sa zatvorenim odgovorima u različitim varijantama.

Od 410 anketiranih studenata, žena je 215 (52,4%), a muškaraca je 195 (47,5%). Najveći broj studenata 166 (40,4%) ima tri obroka dnevno, doručkuje 260 studenata (63,5%). Najčešće namirnice koje koriste u ishrani su meso i jaja 123 studenta (29,9%). Zatim, hleb i pecivo 104 studenta (25,3%), a veoma retko konzumiraju voće i povrće. Zaslađene bezalkoholne napitke konzumira 91,7% studenata, kafu 71% studenata. Grickalice konzumira 84,2% studenta. Studenti najčešće piju oko pet čaša tečnosti 200 studenata (48,78%).

Rezultati pokazuju da su omiljena hrana mladih meso, hleb i peciva, grickalice, zaslađeni napici. Povrće i voće nije popularna hrana među studentima. Mere za promociju pravilne ishrane moraju biti savremeno koncipirane i da se odnose na čitavo društvo, porodicu i da budu uključene zdravstvene ustanove i sve ustanove koje se bave obrazovanjem mladih.

**KLJUČNE REČI.** student, pravilna ishrana, zdravlje.

## UVOD

Karakteristika studentske populacije je da ima velike biološke mogućnosti, nisku stopu oboljevanja, nisku stopu smrtnosti, optimalno zdravlje i subjektivni osjećaj dobrog zdravlja. Ali studentska populacija ima i velike promjene u načinu života, odlazak od roditelja, sticanje novih prijatelja, traženje stana, novi način ishrane, za mnoge zarađivanje i raspolaganjem s novcem, novi način učenja i ulazak u struku. Zdravlje studenata usko je vezano uz socijalne, ekonomske i kulturne elemente društva u kom žive. [1]

Mnogo dečaka i devojčica u zemljama u razvoju ulazi u period adolescencije, neuhranjeno što ih čini ranjivijim i sa većim izgledima za raniju smrt. Obrnuto, prekomerna težina i gojaznost (drugi vid loše ishrane sa ozbiljnim zdravstvenim posledicama i značajnim dugoročnim zdravstvenim implikacijama za zdravstveni sistem), sve su češća pojava među mladim ljudima, nevezano da li se radi o zemljama sa niskim ili visokim prihodima. [2, 3] Adekvatna ishrana i navike vezane za fizičke aktivnosti u ovom životnom dobu su od ključne važnosti za osnovu dobrog zdravlja u kasnijem dobu. Dodatno, veoma je važno da se spreče problemi u ishrani obezbeđivanjem saveta, suplemenata za hranu i mikroelemente (npr. za trudne adolescentkinje), kao i detektovanje i rešavanje (kao što je anemija) brzo i efektivno, čim se pojave.

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. [4, 5]

Hranom se osigurava unos materija neophodnih za izgradnju tkiva (belančevina, gvožđa i kalcijuma), energija neophodna za odvijanje procesa metabolizma i telesnu aktivnost (masti i ugljenihidrata) 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. Mladost je period intenzivnih bioloških, socijalnih, fizioloških i kognitivnih (saznajnih) promena, tokom kog dolazi i do promena u načinu ishrane. To je period visokog nutritivnog rizika praćen povećanim potrebama u energiji, proteinima, kalcijumu i gvožđu. Međutim, ovo je i period u kome dolazi do pojave nepravilnih navika u ishrani i nutritivnih problema. [6, 7]

Period adolescencije praćen je ubrzanim rastom i razvojem što direktno zahteva i veći energetske unos, kao i unos proteina. Evidentan je rast dugih kostiju, razvoj sekundarnih seksualnih karakteristika i mišićnog i masnog tkiva, što sve utiče na povećanje nutritivnih potreba. Ne samo da zbog nedostatka vremena, dinamike života i sve veće zaposlenosti roditelja, deca i mladi učestalije konzumiraju hranu van kuće, već se češće jedu obroci koji su po prehrambenom sastavu bogati energijom, ali ne sadrže dovoljnu količinu zaštitnih materija. Tako se 1/4 do 1/3 energetske potrebe ostvaruje unosom užine tipa grickalica. [8]

Omiljena hrana adolescenata su čips, bombone, cola, ice cream, gazirana pića, mleko, šnicle, hamburgeri, špagete, pica, piletna, pomfrit, sladoled, pomorandje, jabuke, hleb. Povrće nije popularno. Uglavnom se „gricka“ iz socijalnih razloga, a ne zbog gladi. [9] Tako da adolescenti konzumirajući takvu hranu imaju problem sa povećanim unosom ukupnih i zasićenih masti, holesterola, trans masti, soli i šećera koji se brzo apsorbuje. [10, 11]

Oko 25% adolescenata svoj dnevni energetske unos ostvaruje unoseći ove materije konzumiranjem popularne brze hrane. Ona sadrži veliku količinu kalorija, soli, masti i aditiva, a malu količinu vlakana, vitamina i minerala. Proteinski sadržaj je obično zadovoljavajući, dok je nivo šećera nešto povećan. Ako se ovakav obrok ne uzima često (više od jednog puta nedeljno) nema razloga za brigu. Međutim, ako se u regularni način ishrane uvedu gazirani napici, može nastati problem u ishrani takve dece. Posebno se tada javlja smanjen unos proteina, a nivo vitamina B, C, A i E je sasvim nizak. [12, 13] Problem nedostatka minerala možda je najveći. Kalcijum i gvožđe su u ovom uzrastu potrebni u povećanim količinama i obično se ishranom ne zadovoljavaju preporučene potrebe. Smanjen unos mleka ili zamena mlečnih napitaka gaziranim sokovima takođe dovodi do nedostatka kalcijuma i vitamina D. Nivo cinka, mangana, hroma i selena je takođe nizak. [14,15]

## ISPITANICI I METODE

Istraživanje je dizajnirano u obliku studije preseka na uzorku 410 studenata Visoke škole za primenjene i pravne nauke iz Banja Luke, a anketiranje je provedeno u školskoj 2011/12. godini, uz odobrenje navedene ustanove.

U ispitivanju je korišten Upitnik, sa zatvorenim odgovorima sa različitim varijantama od dihotomnih, preko skala rangiranja do onih kombinovanih sa otvorenim dodatnim pitanjima.

Prilikom prikazivanja rezultata istraživanja korišćene su metode deskriptivne statistike, a rezultati su prikazani grafički i tabelarno.

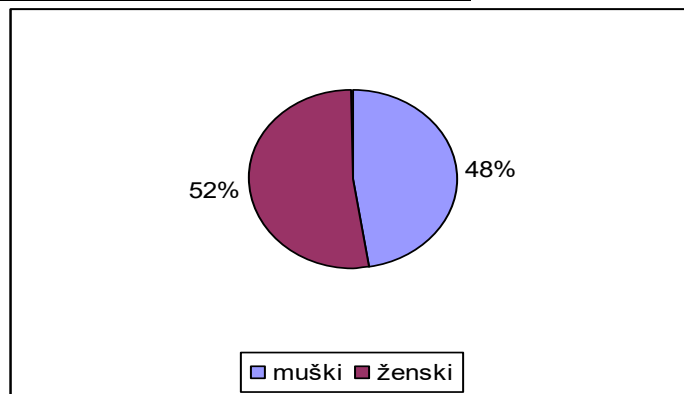
## REZULTATI

Prikaz prikupljenih podataka po datim obeležjima:

1. Grupisanje studenata prema polu  
(tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 1. Raspored studenata prema polu

Pol	muški	ženski	ukupno
Broj studenata	195	215	410

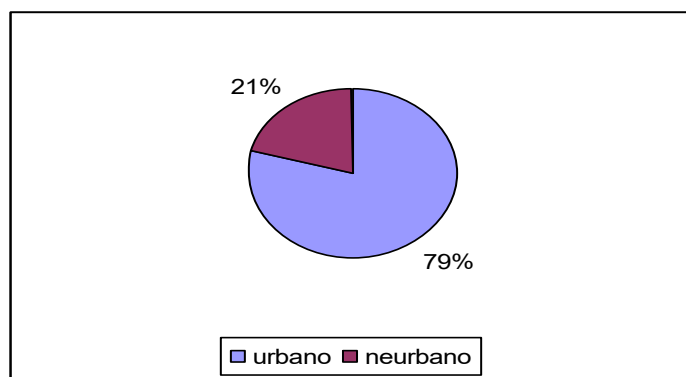


Slika 1. Dijagram frekvencija studenata prema polu

2. Grupisanje studenata prema mestu stanovanja  
(tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 2. Raspored studenata prema mestu stanovanja

Mesto stanovanja	urbano	neurbano	ukupno
Broj studenata	325	85	410

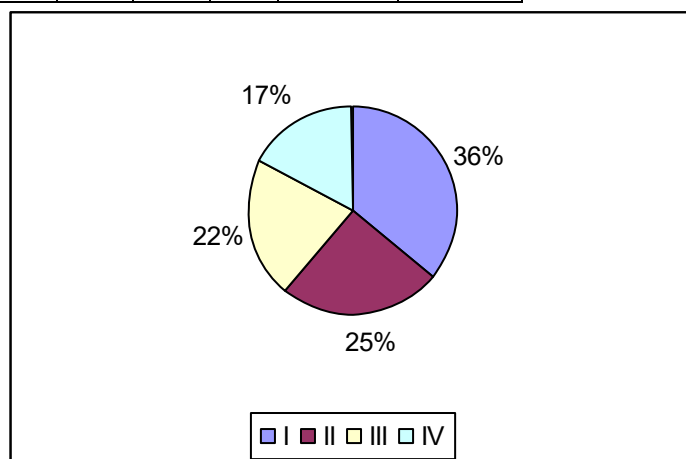


Slika 2. Dijagram frekvencija studenata prema mestu stanovanja

### 3. Grupisanje studenata prema godini studiranja (tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 3. Raspored studenata prema godini studiranja

Godina studiranja	I	II	III	IV	ukupno
Broj studenata	148	102	89	71	410

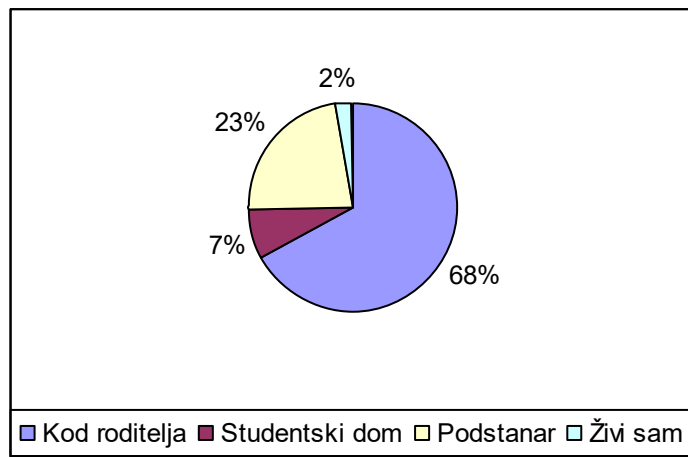


Slika 3. Dijagram frekvencija studenata prema godini studiranja

### 4. Grupisanje studenata prema načinu stanovanja (tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 4. Raspored studenata prema načinu stanovanja

Student stanuje	kod roditelja	studentski dom	podstanar	živi sam	ukupno
Broj studenata	275	30	95	10	410

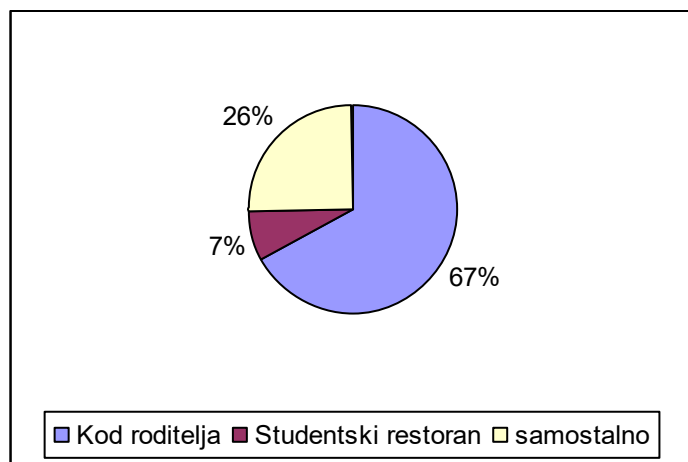


Slika 4. Dijagram frekvencija studenata prema načinu stanovanja

5. Grupisanje studenata prema mestu gde se hrane  
(tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 5. Raspored studenata prema mestu gde se hrane

Student se hrani	kod roditelja	studentski restoran	samostalno	ukupno
Broj studenata	275	30	105	410

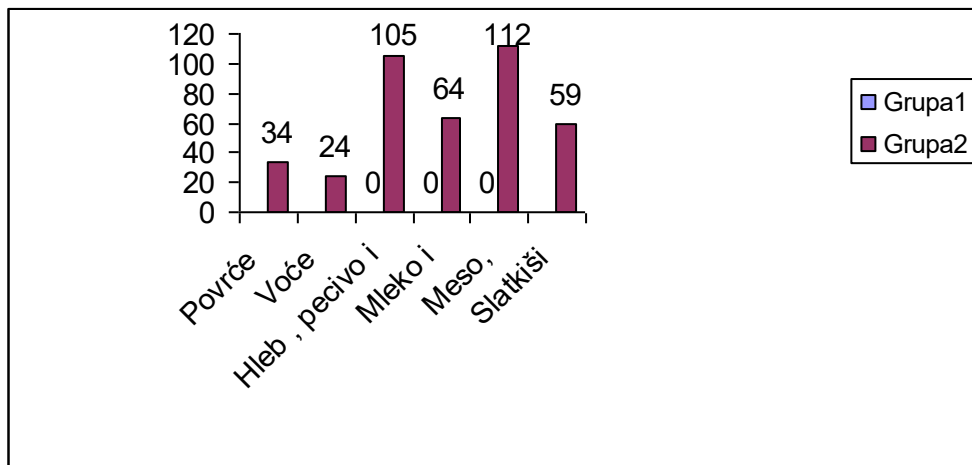


Slika 5. Dijagram frekvencija studenata prema mestu gde se hrane

6. Grupisanje studenata prema vrsti namirnica u ishrani  
(tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 6. Raspored studenata prema vrsti namirnica u ishrani

Vrsta namirnica	povrće	voće	hleb , pecivo i testenine	mleko i mlečni proizvodi	meso, riba i jaja	slatkiši	ukupno
Broj studenata	33	23	104	64	123	63	410

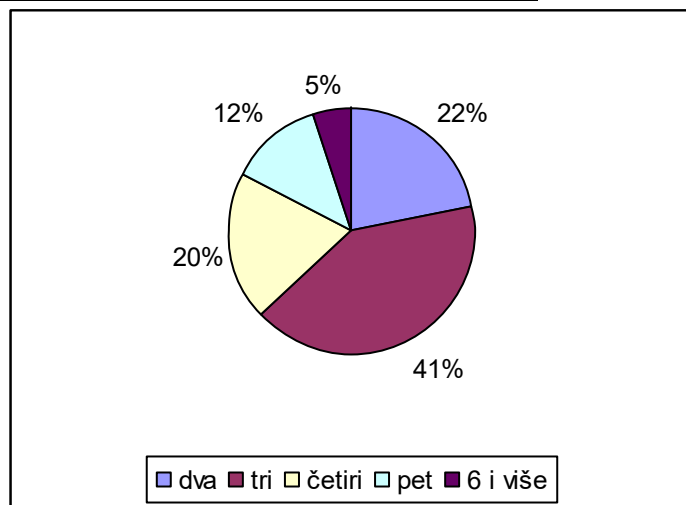


Slika 6. Dijagram frekvencija studenata prema vrsti namirnica u ishrani

### 7. Grupisanje studenata prema broju obroka (tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 7. Raspored studenata prema broju obroka

Broj obroka	dva	tri	četiri	pet	6 i više	ukupno
Broj studenata	91	166	81	51	21	410

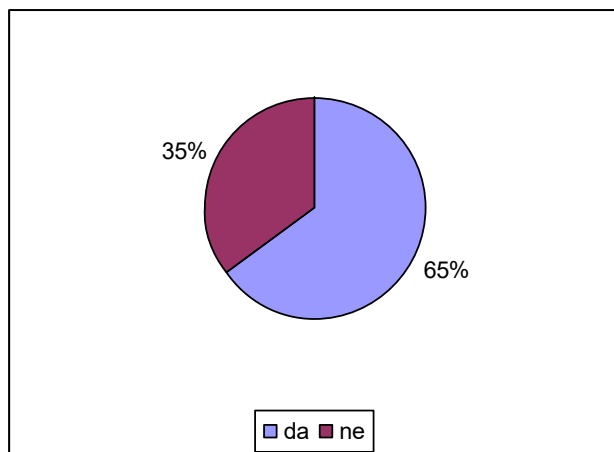


Slika 7. Dijagram frekvencija studenata prema broju obroka

### 8. Grupisanje studenata u odnosu na redovan doručak (tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 8. Raspored studenata u odnosu na redovan doručak

Redovno doručkuje	da	ne	ukupno
Broj studenata	265	145	410

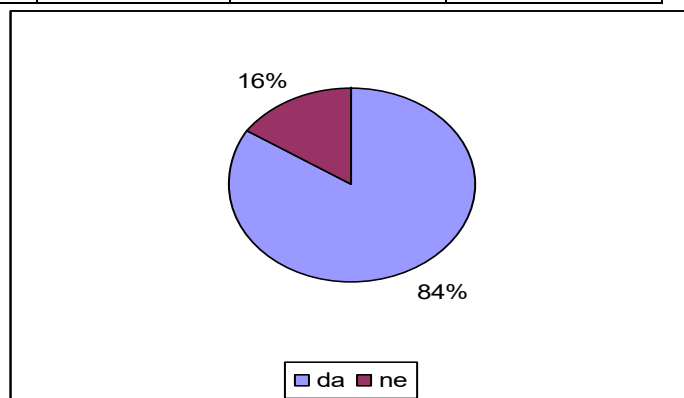


Slika 8. Dijagram frekvencija studenata u odnosu na redovan doručak

### 9. Grupisanje studenata prema konzumiranju grickalica (tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 9. Raspored studenata prema konzumiranju grickalica

Konzumiraju grickalice	da	ne	ukupno
Broj studenata	345	65	410

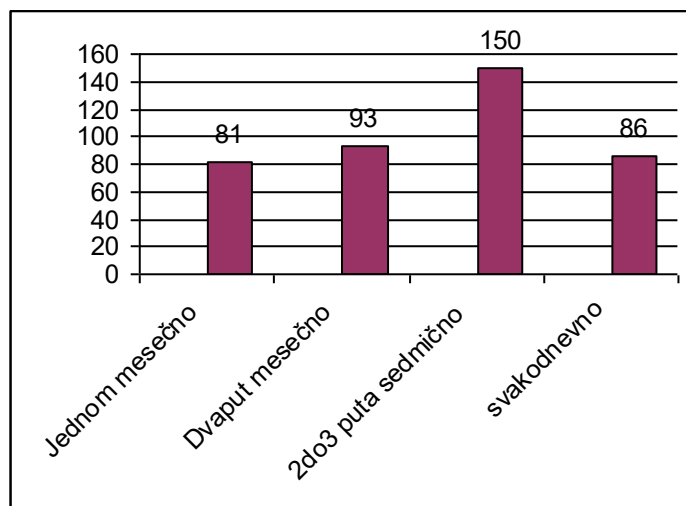


Slika 9. Dijagram frekvencija studenata prema konzumiranju grickalica

### 10. Grupisanje studenata u odnosu na konzumiranje brze hrane (tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 10. Raspored studenata u odnosu na konzumiranje brze hrane

Konzumiraju brzu hranu	jednom mesečno	Dva put mesečno	2 do 3 puta sedmično	svakodnevno	ukupno
Broj studenata	81	93	150	86	410

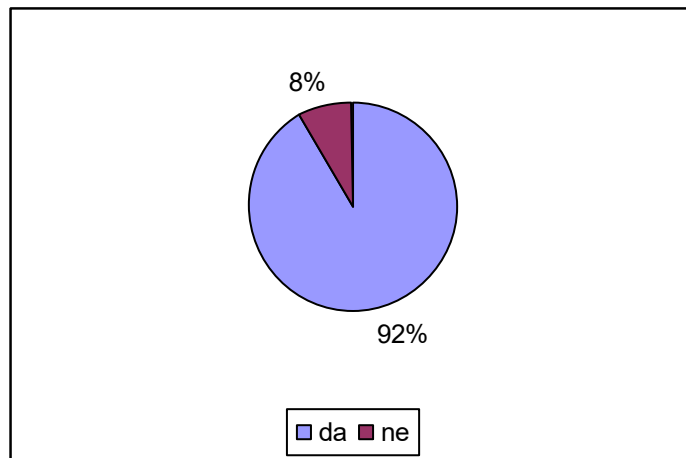


Slika 10. Dijagram frekvencija studenata u odnosu na konzumiranje brze hrane

### 11. Grupisanje studenata u odnosu na konzumiranje bezalkoholnih zaslađenih napitaka (tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 11. Raspored studenata u odnosu na konzumiranje bezalkoholnih zaslađenih napitaka

Konzumiranje bezalkoholnih pića	da	ne	ukupno
Broj studenata	376	34	410



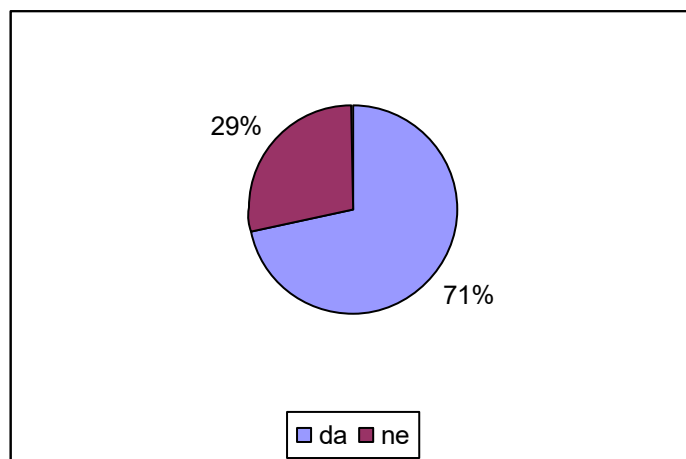
Slika 11. Dijagram frekvencija studenata u odnosu konzumiranje bezalkoholnih zaslađenih napitaka

### 12. Grupisanje studenata u odnosu na konzumiranje kafe (tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 12. Raspored studenata u odnosu na konzumiranje kafe

Konzumiranje kafe	da	ne	ukupno
Broj studenata	293	117	410



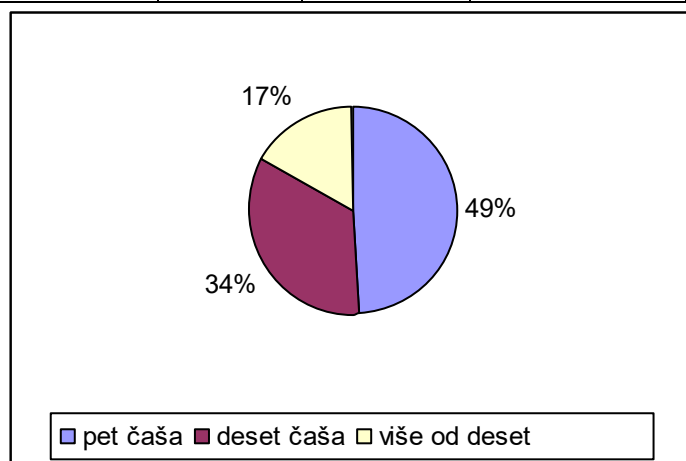


Slika 12. Dijagram frekvencija studenata u odnosu konzumiranje kafe

### 13. Grupisanje studenata prema količini ispijene tečnosti (tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 13. Raspored studenata prema količini ispijene tečnosti

Konzumiranje tečnosti	pet čaša	deset čaša	više od deset	ukupno
Broj studenata	200	140	70	410

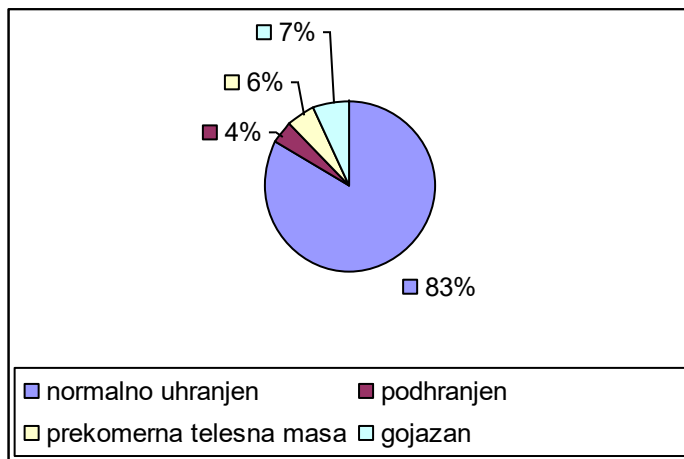


Slika 13. Dijagram frekvencija studenata prema količini ispijene tečnosti

### 14. Grupisanje studenata prema mišljenju o sopstvenoj uhranjenosti (tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 14. Raspored studenata prema mišljenju o sopstvenoj uhranjenosti

Mišljenje o uhranjenosti	normalno uhranjen	podhranjen	prekomerna telesna masa	gojazan	ukupno
Broj studenata	342	18	23	27	410

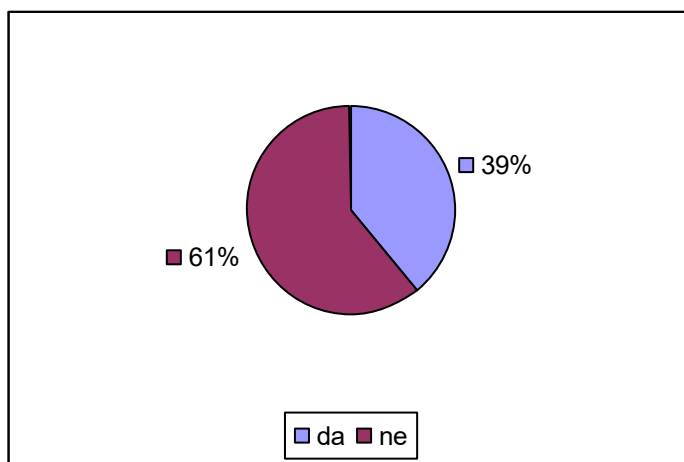


Slika 14. Dijagram frekvencija studenata prema mišljenju o sopstvenoj uhranjenosti

15. Grupisanje studenata u odnosu na promenu telesne mase u toku studija (tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 15. Raspored studenata u odnosu na promenu telesne mase u toku studija

Promena telesne težine	da	ne	ukupno
Broj studenata	160	250	410

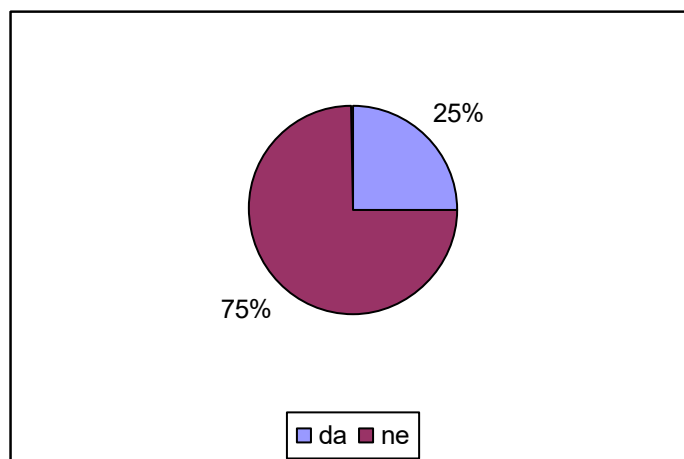


Slika 15. Dijagram frekvencija studenata u odnosu na promenu telesne mase u toku studija

16. Grupisanje studenata u odnosu na dobijanje na  
telesnoj težini u toku studija  
(tabelarni i grafički prikaz)

Tabela 16. Raspored studenata u odnosu na dobijanje na telesnoj težini u toku studija

Dobijanje na telesnoj masi	da	ne	ukupno
Broj studenata	103	307	410



Slika 16. Dijagram frekvencija studenata u odnosu na dobijanje na telesnoj težini u toku studija

### DISKUSIJA

Na ponašanje u ishrani utiču mnogobrojni faktori kao što su roditelji, škola, mediji, ekonomski, socijalni, kulturni, fiziološke potrebe, telesna figura, lični stav, sklonost ka pojedinim namirnicama, kao i svest o značaju ishrane za zdravlje i vrednovanje hrane utiču na ponašanje u ishrani. Ne samo da se menja sklonost prema hrani, već se menja i ponašanje u vezi sa ishranom. [1–3] Pošto je adolescencija period intenzivne socijalne komunikacije, dolazi do izrazitih promena ponašanja koje se odražavaju i na ishranu. Pre svega, radi se o promeni ritma obroka, izbegavanju obroka, obično doručka ili ručka, kao i čestom smanjivanju vremena za obrok. Devojke preskaču obroke mnogo češće nego dečaci. Verovatno najjači faktor kod adolescenata je uticaj roditelja. [7, 8] Autoritativni stav roditelja sa utemeljenim pravilnim navikama u ishrani je veoma koristan. Zato mladi koji jedu sa svojom porodicom zadovoljavaju svoje nutritivne potrebe i obično stiču i održavaju pravilne navike i stavove u ishrani. [15–17]

Na osnovu rezultata ovog istraživanja može se zaključiti da najveći broj studenata 166 (40,4%) ima tri obroka dnevno, doručkuje 260 studenata (63,5%). Najčešće namirnice koje koriste u ishrani su meso i jaja 123 studenta (29,9%). Zatim, hleb i pecivo

104 studenta (25,3%), a veoma retko konzumiraju voće i povrće. Zaslađene bezalkoholne napitke konzumira 91,7% studenata, kafu 71% studenata. Grickalice konzumira 84,2% studenata. Studenti najčešće piju oko pet čaša tečnosti 200 studenata (48,78%). U toku studiranja 95 studenata (25,1%) dobilo je na telesnoj masi.

Preventivna strategija za poboljšanje kvaliteta i kvantiteta ishrane omladine treba da se kontinuirano sprovodi i u porodici i u vaspitno-obrazovnim ustanovama gde omladina danas provodi većinu svog vremena. Nutritivna promocija podrazumeva aktivnosti usmerene na promociju pravilne ishrane adolescenata u cilju unapređenja i očuvanja zdravlja. To se najbolje postiže edukacijom iz ishrane korišćenjem piramide ishrane i uključivanjem fizičke aktivnosti u dnevni ritam. Preventivna strategija se odnosi na ulogu lekara u prevenciji mikronutritivnih deficita, malnutricije i gojaznosti. U slučaju postojanja određenog kliničkog problema, koji zahteva medicinsku nutritivnu terapiju, potrebno je uputiti adolescenta na dalji tretman u savetovalište za ishranu.

## LITERATURA

- [1] Rončević, N., Stojadinović, A., Radovanov, D. (2001). *Adolescencija*: Novi Sad: Zdravstvena zaštita.
- [2] Lissau I., Overpeck, MD., Ruan, JW., Due, P., Holstein, BE., Hediger, ML. (2004). *Body mass index and overweight in adolescents in 13 European countries*. Israel, and the United States. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 158: 28–33.
- [3] Bokor, S., Frelut, ML., Vania, A., Hadjiathanasiou, CG., Anastasakou, M., Malecka-Tendera, E., et al. (2008). *Prevalence of metabolic syndrome in European obese children*. *Int J Pediatr Obes.* 3(Suppl 2): 3–8.
- [4] Petković, J., Bašić, S. V. (2003). „Sociokulturni i medicinski pokazatelji kvaliteta života školske dece“. *Acta medica Medianae*, 42(1): 7–10.
- [5] WHO. Epidemiology, Statistics and Health Information. WHO Regional office for Europe. Copenhagen 1999.
- [6] Zdravstveno stanje stanovništva Srbije 1986–1998. Ishrana. Beograd: Institut za zaštitu zdravlja Srbije, 1997.
- [7] Karne, LG., Haraldstad, K., Helseth, S., Sørum, R., Natvig, GK. (2009). „Associations between general self-efficacy and health-related quality of life among 12–13-year-old school children: a cross-sectional survey“. *Health Qual Life Outcomes*, 7: 85.
- [8] Gajić, I. (1998). „Preporuke za pravilnu ishranu“. *IV stručni susreti preventivne medicine Zbornik radova*, 22–30.
- [9] *J. Am. Diet. Assoc.* 98(10): 1118-26 1998 Oct. *NJhy Americans eat what they do: taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influence on food consumption.*
- [10] Prelić, O. i saradnici (1997). „Priroda esencijalne hipertenzije kod studenata Beogradskog univerziteta“. *Zbornik sažetaka „Zdravstvena zaštita studentske i srednjoškolske omladine u savremenim uslovima života“*, 18.
- [11] National Cholesterol Education Program Report of the Expert Panel on Blood Cholesterol levels in Children and Adolescents.

- [12] Raković-Savčić, LJ. „Prevenција hroničnih degenerativnih bolesti ishranom“. *Profilaksa YU*, pp. 35–45.
- [13] Codex Alimentarius Commission. Procedural manual. 15th Ed. Joint FAO/WHO Standards Programme, Rome, 2005.
- [14] Codex Alimentarius: Strateški plan za razdoblje 2008.-2013., Joint FAO/WHO Food Standards Programme and Codex alimentarius commission; Hrvatski zavod za norme (prijevod dokumenta Codex Alimentarius), lipanj 2009.
- [15] WHO. Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases, FAO expert report, Geneva: World Health Organisation, 2003.
- [16] Peters, CJ., Fick, GW., Wilkins, JL. (2003). Cultivating better nutrition: can the food pyramid help translate dietary recommendations into agricultural goals?. *Agron. J.*, 95: 1424–1431.
- [17] WHO 2003, Diet nutrition and prevention of chronic diseases. Report of WHO Study group Geneva, WHO. 2003.

**Gordana Macanović, Ph.D.**

## STUDENTS' EATING HABITS

### *Summary*

**The goal.** The aim of the research is to determine the habits of food students, in the first place reveal irregularities in relation to the number of meals and the type of food consumption.

**Methods.** This study covered 410 students in the first, second, third and fourth year. The research was designed in the form of a cross-sectional study, and the sample was made by random selection, using a questionnaire with closed-ended responses in different variants.

**The results.** Of the 410 female students surveyed, 215 (52.4%) and 195 (47.5%) men were women. The largest number of students 166 (40.4%) has three meals per day, and 260 (63.5) students have breakfast. The most common foods used in the diet are meat and eggs (29.9%) of students. Then, bread and bakers 104 (25.3%) students, and very rarely eat fruits and vegetables. Soft drink soft drinks are consumed by 91.7% of students, and coffee is 71% of students. Snacks are consumed by 84.2% of students. Students usually drink around five glasses of fluids of 200 (48.78%) students.

**Conclusion.** The results show that they are the favorite foods of young meat, bread and pastries, snacks, sweetened drinks. Vegetables and fruits are not popular food among students. Measures to promote proper nutrition must be conceptually designed and applied to the entire society, family, and to include health institutions and all institutions dealing with youth education.

*Key words:* student, proper nutrition, health.