



Naše nastojanje u rješavanju problema organizirane prehrane mladih

Grupa za ljudska prava Upravne i birotehničke škole iz Zagreba prije pet godina aktualizirala je pitanje neorganizirane prehrane srednjoškolaca. Mišljenja smo da je taj problem potrebno sustavno rješavati, i to što prije, jer svako odgađanje uzrokuje nove probleme koji mogu dodatno zakomplicirati postojeće stanje. Ovim putem pozivamo širu javnost da na lokalnoj razini postavi pitanje organizirane prehrane u srednjim školama

Durđica Vukmirović, prof.,

*Grupa za ljudska prava
Upravne i birotehničke škole iz Zagreba*

U ovom časopisu često se isticalo kako je razdoblje mladenaštva pogodno za ispravljanje loših prehrambenih navika stečenih u djetinjstvu, stvaranje i oblikovanje dobrih i zdravih prehrambenih navika te zdravog načina života. Takvo ponašanje spriječit će ili odgoditi pojavu kroničnih bolesti povezanih s prehranom u odrasloj dobi. Kako

je edukacija mladih složen proces, s obzirom da zahtijeva ozbiljan i kompleksan pristup zbog odnosa mladih prema zdravlju i zbog njihovih dosadašnjih već izgrađenih stavova, navika i ponašanja, javlja se potreba za sustavnim i kontinuiranim procesom njihove edukacije.

Cilj je senzibilizirati javnost

Mladenaštvo je, dakle, veoma osjetljivo razdoblje intenzivnoga fizičkoga i psihičkog razvoja, a problem neadekvatne prehrane dovodi do zdravstvenih problema, loše koncentracije, loši-

jeg usvajanja znanja a time i težeg svladavanja gradiva. Zbog ubrzanog a samim time i stresnog načina života, ali i svojevrzne nebrige, djeca i mladi često ujutro ne doručkuju, iako doručak predstavlja najvažniji dnevni obrok.

Iako je Nacionalnim planom aktivnosti za prava djece od 2006. do 2012. godine, kao jedna od mjera u poglavlju Prehrana, predviđeno uvođenje jednoga obveznoga zdravog obroka u sve srednje škole i ustanove koje skrbe za djecu, to u većini srednjih škola do danas, na žalost, nije ostvareno. Stoga je potrebno sve aktivnosti usmjeriti tome cilju i javnost senzibilizirati za taj problem.

Analizirajući postojeće podatke, Grupa za ljudska prava Upravne i birotehničke škole iz Zagreba zaključila je da je statistika zapravo poražavajuća - pretilost, anoreksija i bulimija najčešće su

“Dragi roditelji, dragi profesori i razrednici i poštovani predstavnici institucija, podržite ovu akciju učenika Grupe za ljudska prava Upravne i birotehničke škole iz Zagreba s ciljem da svim srednjoškolcima u našoj državi omogućimo pravilnu i zdravu prehranu u njihovim školama

*Apeliramo
na sve nadležne
institucije i pitamo
kada će organizirana
prehrana naših
srednjoškolaca doći
na dnevni red?*

posljedice nepravilne prehrane. Nije im trebalo dugo da osmisle i ponude alternativu postojećem stanju. Tako već petu godinu za redom intenzivno rade na projektu "Ljudsko pravo na zdravlje - pravilna prehrana", kojim nastoje upozoriti na problem neorganizirane prehrane u srednjim školama. Uz pomoć Hrvatske mljekarske udruge, koja im je dala edukativnu i logističku pomoć, Gradskog ureda za obrazovanje, kulturu i šport Grada Zagreba, te mljekare Dukat d.d. iz Zagreba, svake godine organiziraju "Mliječni dan", povodom kojeg se govori o problemu nepravilne prehrane mladih, posljedica koje uzrokuje nepravilna prehrana, a učenici sami pripremaju i iznose problematiku ali i potencijalna rješenja. Učenici su odabrali mliječni obrok kao svoj izbor zdrave prehrane, koji se s nutricionističkog i zdravstvenog aspekta preporučuje djeci i mladima s obzirom na njegovu pozitivnu ulogu u unapređenju zdravlja i prevenciji mnogih bolesti, npr. osteoporoze, bolesti krvožilnog sustava, pretilosti, dijabetesa tipa 2 i dr.

Proteklih godina organizirane su predstave kojima su učenici odaslali poruku da rješenja uvijek postoje, ma koliko se činilo da su problemi teški i nerješivi. Tako su u pretprethodnoj predstavi pričom o djevojci koja boluje od anoreksije prikazali nastajanje problema, njegovo manifestiranje, situacije kako se djevojka i njezina okolina suočavaju i nose s tim problemom, te kako ga ona uz pomoć roditelja i stručnjaka ipak rješava. Prošle su godine osmislili igrokaz čija se poanta kratko može opisati kao - bolje je jesti zdravo, piti mlijeko, kretati se, dakle živjeti zdravo! Skupina učenica napisala je i pjesmu u čast mlijeka, koju su i otpjevale, a ovo su samo neki od stihova: "Ono što je fino, ono što je zdravo, volimo svi, pijemo svi, to je mlijeko pravo! Daje nam kalcij, kosti su jake, baš za nas prave upravnjačke đake". Općenito, cilj je predstava i igrokaza poučiti mlade o važnosti zdrave prehrane, o rizicima i teškim oblicima poremećaja prehrane, te o tome da im u životnim problemima podršku mogu i trebaju pružiti prijatelji, roditelji i drugi odrasli iz njihova okruženja. Prošle je godine naš poznati fotograf Šime Strikomani izradio svoju 230. milenijsku fotografiju koja nosi ime Mliječni dan, a na kojoj je prikazana piramida zdrave prehrane u obliku kruške, jabuke i boce mlijeka, u

“Realizacija naše ideje bila je uspješna i nadasve smo zadovoljni učinjenim. Više ovakvih projekata pridonijelo bi upoznavanju javnosti sa sve većim problemom prehrane mladih. Sada smo postali jači i uspješniji kao grupa te smo pokazali odraslima kako djeca kad misle i obećaju to i učine, i sav naš trud napokon se isplatio.”, mišljenja su učenici Grupe ljudskih prava Upravne i birotehničke škole iz Zagreba

koju je kreativno smjestio 580 učenika i profesora na jednoj od livada parka Ribnjaka.

Neizostavan su dio i okrugli stolovi na temu "Prehrambene navike mladih i problemi pravilne prehrane u srednjim školama", na kojima sudjeluju stručnjaci iz područja zdravstva, nutricionisti, predstavnici institucija za ljudska, odnosno dječja prava, saborski zastupnici, te svakako predstavnici udruga koje se bave tom problematikom. Svi su oni pohvalili učeničku predstavu kao snažan i učinkovit način prenošenja ideja mladih i djelovanja na njihove vršnjake u promociji brige o zdravlju i zdrave prehrane. Svi su izrazili spremnost da ih podrže u takvom djelovanju, a posebno u tome da svoju predstavu prikažu što većem broju mladih gledatelja. Zaključeno je da su važni čimbenici koji utječu na formiranje pravilnih prehrambenih navika djece i mladih upravo roditelji, škola, mediji i reklamne poruke, svi oni svojim pozitivnim primjerom mogu utjecati na stvaranje dobrih prehrambenih navika.

Ova učenička inicijativa dobro je došla, istaknuli su mnogi stručnjaci iz nadležnih institucija koji su dali svoju podršku ovom malom projektu, a učenici su uvjereni da bez senzibiliziranja svijesti javnosti nije moguće niti pokrenuti rješavanje problema nepravilne i neorganizirane prehrane srednjoškolaca. ■

Mladi - ne zaboravite

Hrana koju unosimo u organizam izravno utječe na naše opće dobro, kao i na zdravlje. Danas su sve više prisutni opasni poremećaji u prehrani koji su rezultat međudjelovanja niza čimbenika, a mogu uključivati emocionalne poremećaje, poremećaje ličnosti, pritisak u obitelji, moguću genetsku ili biološku predispoziciju, kulturu u kojoj postoji obilje hrane i opsjednutost mišlju o mršavosti. Tako nepravilna i neadekvatna prehrana može biti uzrokom različitih poremećaja, pa i pojave jasnih znakova bolesti.

Stoga, okrenite se zdravom životu i jedite zdravo i uravnoteženo. To je uistinu teško, ali i moguće. Za to su potrebni volja, odlučnost, ustrajnost i dobra organizacija. Slijedite primjer učenika Upravne i birotehničke škole iz Zagreba koji su na svom primjeru pokazali da je to moguće. Oni su uspjeli, a zašto ne biste i vi bili primjer da možete uspješno već sada rješavati probleme oko sebe!