



Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Služba za mentalno zdravlje

[www.njz-split.hr](http://www.njz-split.hr)

NE ovisni ĐIR

zdrave\_ideje

# Javnozdravstveni projekt „Oko stola“

Mirjam Juginović, stručna suradnica psihologinja pri  
Službi za mentalno zdravlje NZJZ SDŽ

TUŠ Split, 2. lipnja 2021.

- **nositelj projekta:** Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije, Služba za mentalno zdravlje
- **suradnici i partneri u projektu:** Turističko-ugostiteljska škola Split, Zdravstvena škola Split, Škola za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split, IV. gimnazija „Marko Marulić”, Franjevačka klasična gimnazija u Sinju, Umjetnička akademija u Splitu, Liga za prevenciju ovisnosti

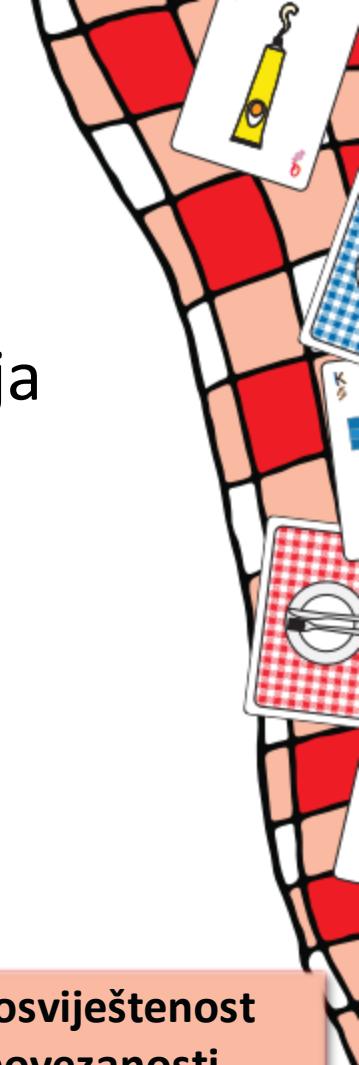


# Ideja za projekt

- iskustva iz prakse upućuju na usmjerenost i nezadovoljstvo mladih izgledom, kao i na nedovoljnu osviještenost o važnosti utjecaja emocija na navike hranjenja
- povećanje prevalencije pretilosti i poremećaja hranjenja kod adolescenata (Engin, 2017, Rosen 2010)
- 63% djece i mladih pokazuje barem neke znakove emocionalnog jedenja (Katterman, Kleinman, Hood, Nackers i Corsica, 2014; Shapiro i sur., 2007)
- razvoj ponašajne ovisnosti (Alavi i sur., 2012)
- petina učenika u đačkim domovima ima problema s tjelesnom težinom (Glavaš, Vladilo i Rumboldt, 2018)
- nedostatak relevantnih podataka na području SDŽ

# Polazište

- **istraživanje** povezanosti prehrambenih navika i emocionalnih stanja adolescenata
- **uzorak:** 915 učenika Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju, Zdravstvene škole i Turističko-ugostiteljske škole
- **rezultati:**
  - povezanost određenih emocionalnih stanja i prejedanja, u većoj mjeri kod učenica nego kod učenika
  - za pomoć bi se obratili prvo fitness trenerima, zatim nutricionistima, liječnicima opće prakse, te na posljednjem mjestu psihologima
  - različiti stupanj edukacije nije se pokazao značajnim u osviještenosti povezanosti prehrambenih navika i emocionalnih stanja



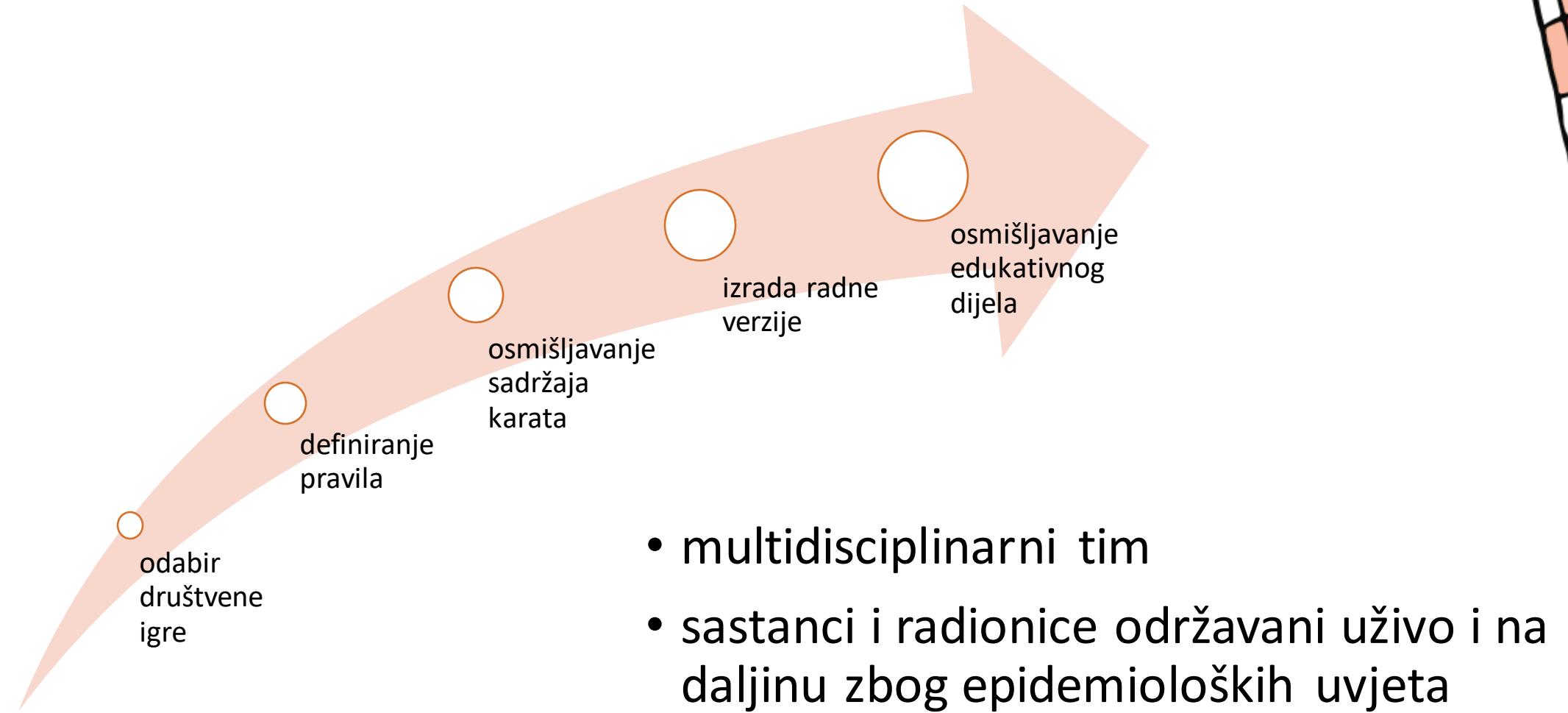
A red curly brace on the right side of the slide groups the last two bullet points under the heading 'rezultati'. A callout box with an orange background and black text is positioned to the right of the brace, containing the text 'neosviještenost povezanosti emocionalnih stanja i prehrambenih navika'.

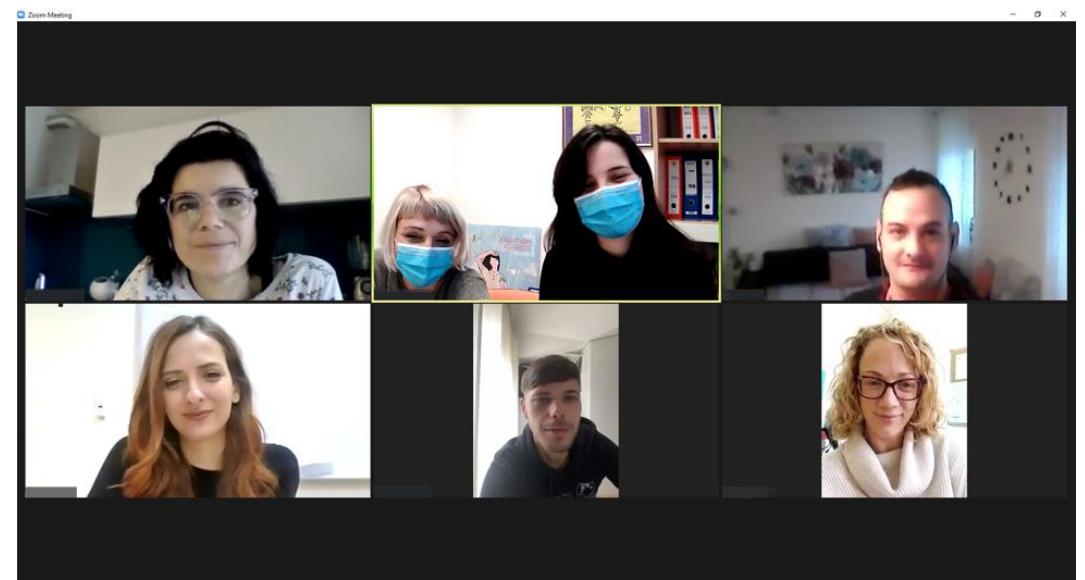
neosviještenost  
povezanosti  
emocionalnih stanja  
i prehrambenih  
navika

# Cilj projekta

- **opći cilj:** zaštita i unaprjeđenje mentalnog zdravlja mladih
- **specifični cilj:** osvještavanje prehrambenih navika, emocionalnih stanja i njihove povezanosti kod adolescenata
- **ciljna skupina:** djeca i mladi na području SDŽ
- **društvena igra:** proaktivno učenje
- **nazivi *Oko stola* i *Na perun*:** obiteljska i socijalna dimenzija, simbol u razvoju kulture jedenja

# Osmišljavanje alata „Na perun”







2 dijela

Na perun

Pitaj  
stručnjaka

# Društvena igra „Na perun”

- igra po modelu popularne igre među mladima „Kems”
- 4 boje: emocije, aktivnost, „zdrava hrana”, „nezdrava hrana”
- po 13 karata = 52 pitanja

Zog ->: brojevi:	Emocije	Zdravijelovnik	Aktivnost	Utješna hrana
<b>A</b>	usamljenost	oslići lešo blitva	Prošetaj!	gazirano piće
<b>2</b>	tuga	rižoto s gljivama	Zagrli nekoga!	čokoladna
<b>3</b>	ljutnja	voćna salata	Trči!	pizza
<b>4</b>	dosada	smoothie	Pogledaj film ili epizodu serije!	hot dog
<b>5</b>	krivnja	piletina s povrćem	Napravi jedan kućanski posao!	sladoled
<b>6</b>	anksioznost	tjestenina sa šalšom	Razgovaraj s nekim!	muffin
<b>7</b>	gađenje	orašasti plodovi	Pogledaj DIY video!	grickalice
<b>8</b>	iznenađenje	kajgana sa slaninom	Budi kreativan: piši, crtaj/slikaj, sviraj, pjevaj, pleši...	bomboni
<b>9</b>	sreća	povrtna juha	Nauči nešto novo! Pretraži informacije na internetu o nečemu što te zanima!	burger
<b>10</b>	zahvalnost	varivo od povrća	Čitaj!	pommes frites
<b>J</b>	olakšanje	salata od piletine	Smij se! Pretraži viceve ili kratke videouratke stand-up komičara na internetu!	namaz od lješnjaka
<b>D</b>	ljubav	salata od rajčica i sira	Preskači uže!	majoneza
<b>K</b>	nada	palenta s jogurtom	Pronađi dvadesetominutni trening i napravi ga!	nachosi

# Edukativni dio „Pitaj stručnjaka”

- točan odgovor potvrđuje pobjedu
- pitanja osmišljena prema dostupnoj literaturi
- 52 pitanja – mogućnost kombinacije špilova i igranja drugih igara



# Planiranje i provedba vrednovanja alata „Na perun“

- **uzorak:** 351 učenik Turističko-ugostiteljske škole, Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju, Zdravstvene škole te IV. gimnazije „Marko Marulić“ iz Splita

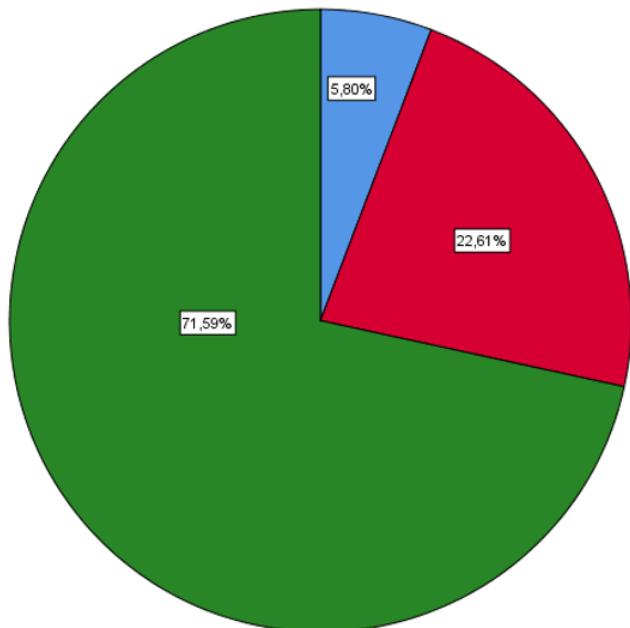


# Rezultati vrednovanja

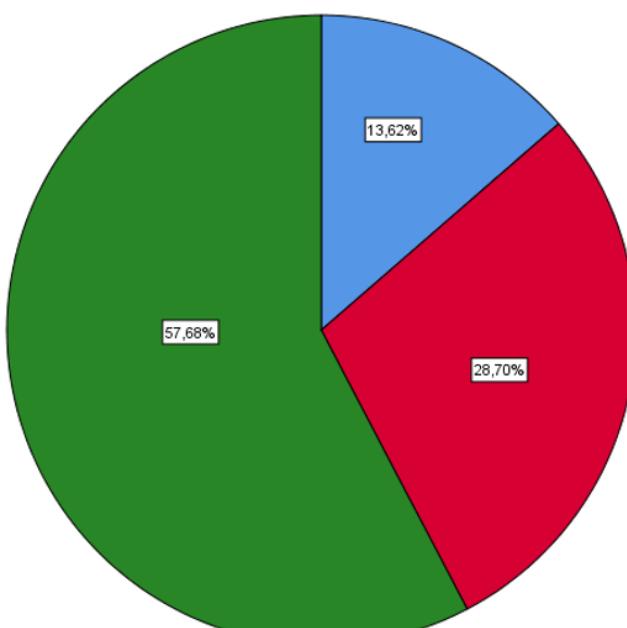
- statistički značajna razlika između rezultata na ulaznom i izlaznom upitniku

ne slažem se  
niti se slažem, niti se ne slažem  
slažem se

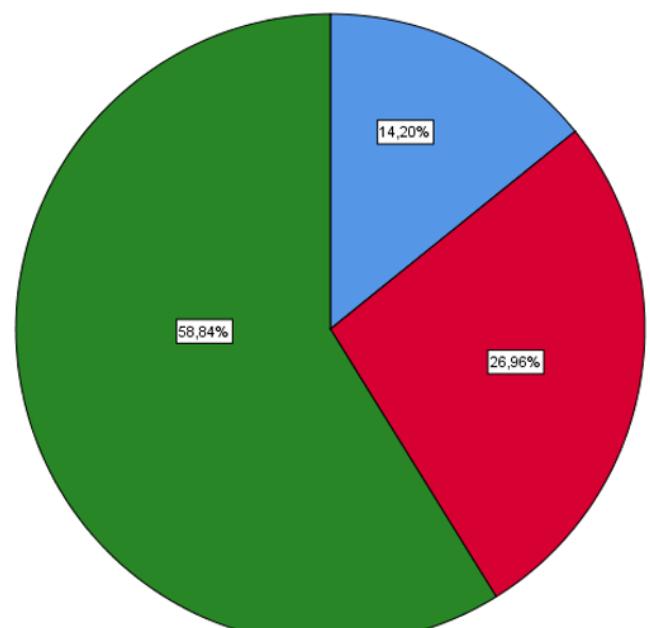
Smatram da je igra zabavna.



Smatram da je igra dobar način učenja o prehrambenim navikama i emocionalnim stanjima.



Ovo je igra koju bih preporučio/la vršnjacima.



# Dodatna vrijednost alata: kuharica za mlađe „U mom pjatu”

- **radionice** prof. kuharstva Ivana Romca s učenicima TUŠ
- sedmodnevni jelovnik za 3 obroka: doručak, ručak, večera
- **kriteriji:** jednostavnost jela, dostupnost namirnica
- **stavke:** popis namirnica, opis i vrijeme pripreme, kalorijska vrijednost, broj obroka
- **nutritivne vrijednosti:** Služba za zdravstvenu ekologiju NZJZ SDŽ

**SASTOJCI**

- pileća prsa
- 2 kriške prepečenog kruha
- 3 - 4 kom. slanine, tanko narezana
- zelena salata (listovi špinata)
- 2 češnja češnjaka, malo limuna, list kaduje, maslinovo ulje
- mladi crveni luk
- ribani parmezan ili neki drugi sir
- 1 - 2 sardine ili inčuna
- list peršina

**PRIPREMA**

Pripremite pileće meso, začinite i pržite u tavi na plitkoj masnoći. Izrežite suhu slaninu na tanje ploške i prepecite na tavi, da budu fine hrskave. Operite zelenu salatu, listove špinata i mlađi luk. Narežite ih i stavite u prikladnu zdjelu. U tavi bez masnoće tostirajte kriške kruha, izrežite na kockice, te ostavite po strani. Pripremite preljev od maslinovog ulja, češnjaka, lista peršina, listića kadulje, inčuna ili srđela i malo limunovog soka. Sve to zajedno istucite u mužaru ili izradite štapnim mikserom. U zdjelu sa salatom, špinatom i mlađim lukom dodajte komade slanine, prepečenog kruha i komade piletine te prelijte pripremljenim preljevom. Po želji dodajte na kraju ribani parmezan ili neki drugi sir.

**SAVJET**

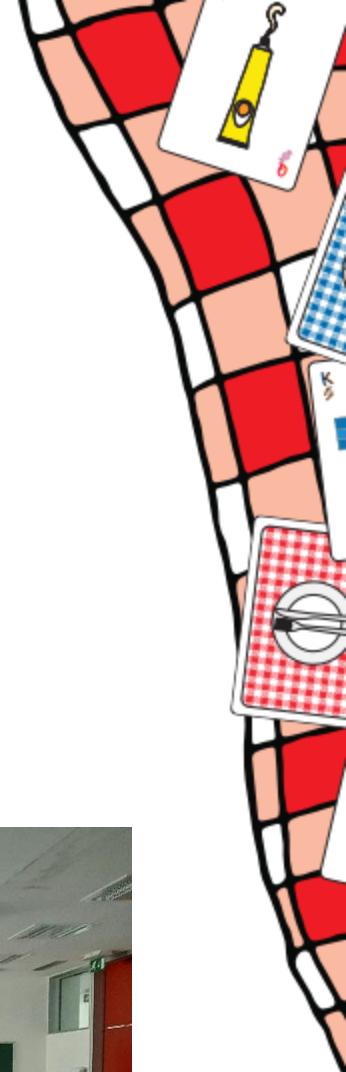
Umjesto pilećih prsa možemo koristite i druge dijelove piletina (batak, zabatak, krilca...). Isto tako možemo kombinirati razne vrste sezonskih salata (rikulu, matovilac, rajčicu, krastavce...)

**SALATA  
OD PILETINE**

ZA 3 OSOBE: 593,03 KCAL PO PORCIJI

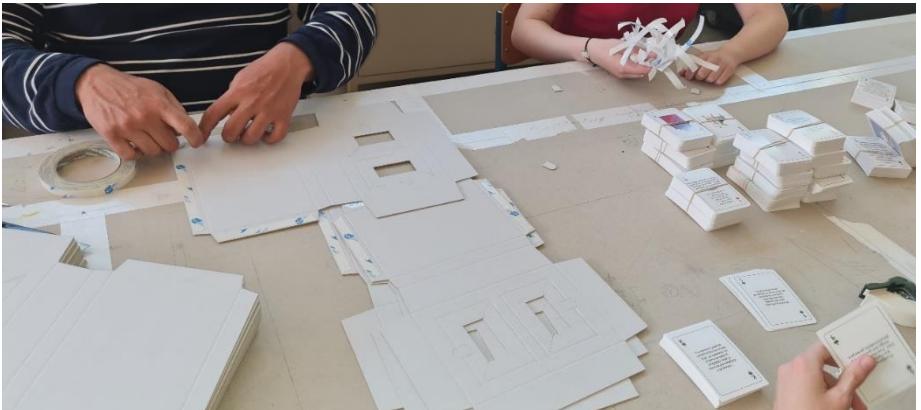
# Vrednovanje kuharice

- uzorak: 300 učenika Turističko-ugostiteljske škole, Zdravstvene škole te Franjevačke klasične gimnazije u Sinju
- rezultati:
  - učenicima se generalno sviđaju ponuđeni obroci
    - „Mislim da bih znala skuhati jela jer su prilično jednostavna, imaju mali broj sastojaka koji su relativno pristupačni.”
    - „Jelo mi se sviđa, samo bih dodala čokoladu!”
    - „Odmah me asocira na nedjeljni ručak s obitelji.”

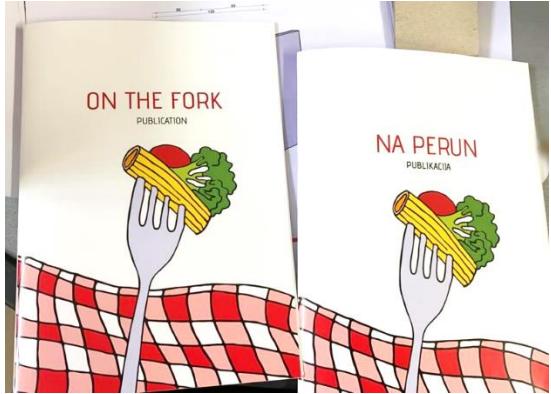


# Oko stola

- dvojezičan alat: društvena igra „Na perun” i kuharica za mlade „U mom pjatu” prevedene na engleski jezik
- ilustracija:
  - Miro Šimunović, mag. educ. art
- izrada alata: učenici i nastavnici Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju
- sadržaj kutije:
  - publikacija „Na perun”
  - društvena igra „Na perun”
  - kuharica za mlade „U mom pjatu”



# Hvala na pozornosti!



# Plan za buduće projektne aktivnosti

- implementacija u školske kurikulume
- osmišljavanje provedbe kartaškog turnira na školskoj i županijskoj razini

