



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost



MOJ ODABIR ZDRAVIJEG NAČINA ŽIVOTA

– vodič za uravnoteženu tjelesnu težinu učenika



Izdavač: Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“
Mirogojska cesta 16, Zagreb

Autori:

Marija Magdalena Josipović, bacc. med. techn.
Sanja Jelušić, dipl. ing. preh. teh.
Dr. sc. Hrvoje Radašević, prof. kineziologije
Jelena Čvrljak, mag. cin.
Dr. sc. Ana Puljak, dr. med., spec. javnog zdravstva
Marija Škes, univ. mag. rehab. educ.

Urednice:

Dr. sc. Ana Puljak, dr. med.
Jelena Čvrljak, mag. cin.

Korektura, jezično i stilsko oblikovanje:

Jelena Jonke Badić, univ. mag. nov.

Grafičko oblikovanje, prijelom i priprema za tisak:

Suzana Draženović

Odgovorni urednik: Mr. sc. Nebojša Kirigin, dipl. oec.

Tisak: Sveučilišna tiskara

Autorsko pravo fotografija: 2026 Profimedia – Red dot

Naklada: 1.000 primjeraka

ISBN 978-953-6998-80-7

CIP zapis je dostupan u nacionalnom skupnom katalogu knjižničnog sustava Bukinet
(katalog.bukinet.hr) pod brojem 991006039643909366.

Zagreb, 2026.

Brošura je izrađena u okviru Programa „Usvajanjem pozitivnih navika do uravnotežene tjelesne težine“ s ciljem promicanja zdravih životnih navika među učenicima, u sklopu komponente „Prevenција prekomjerne težine i debljine u učeničkim domovima“, uz financijsku potporu Grada Zagreba putem Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom.

Sadržaj:

1. DEBLJINA U ADOLESCENCIJI	7
Zašto je adolescencija važno razdoblje?	8
Zdravstveni rizici povezani s debljinom	8
Čimbenici koji pridonose nastanku debljine	8
2. URAVNOTEŽENE NAVIKE ZA ZDRAVU BUDUĆNOST	9
2.1. Prehrana.....	10
Mediterranska prehrana – temelj zdravog izbora	10
Općenite prehrambene preporuke.....	13
Izvori pogrešaka u prehrani.....	14
2.2. Tjelesna aktivnost.....	15
Zašto je kretanje važno?	15
Preporuke za provođenje tjelesne aktivnosti (FITT princip)	15
Preporuke za adolescente	16
Praktični savjeti za vježbanje.....	17
3. DEBLJINA I PSIHOLOGIJA – ŠTO SE STVARNO DOGAĐA?	19
Tvoj mozak i hrana	20
Emocije i jedenje.....	20-21
Izazovi života u učeničkom domu	21
Stres i tjelesna težina.....	21-22
Slika o tijelu i pritisak društva	23
Što možeš napraviti?	23-24

4. PUŠENJE I KONTROLA TEŽINE – ISTINA BEZ MITOVA.....	25
Pušenje i mitovi o mršavljenju.....	26
Kako pušenje djeluje na organizam?	26
Utjecaj na kondiciju, izgled i reproduktivno zdravlje	27-28
E-cigarete, vape i nikotinske vrećice.....	28
Kako prestati i preuzeti kontrolu?.....	30
5. PRETILOST I INVALIDITET – RAZUMIJEVANJE ČIMBENIKA RIZIKA I POTREBA U MLADOST	31
Nisu svi invaliditeti vidljivi	32
Više od invaliditeta: zašto su mladi s invaliditetom izloženiji debljini?	32
Rizični čimbenici	33
Izazovi svakodnevnog života	33-34
Kako pružiti podršku?	34-35
6. GDJE POTRAŽITI POMOĆ?	37
Savjetovališta Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“	37
Škola nepušenja	37
7. LITERATURA	38

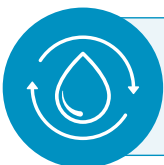
„Pet koraka do zdravijih navika“



✓ Jedi redovito



✓ Kreći se svaki dan



✓ Pij dovoljno vode



✓ Spavaj najmanje 8 sati



✓ Brini o svom
mentalnom zdravlju

1.

DEBLJINA U ADOLESCENCIJI



Zašto je adolescencija važno razdoblje?

Adolescencija je razdoblje intenzivnog rasta, hormonalnih promjena i oblikovanja životnih navika. Upravo zato prekomjerna tjelesna težina u toj dobi može značajno utjecati na tjelesno i mentalno zdravlje.

Situacija je zabrinjavajuća jer se učestalost debljine kod mladih u Hrvatskoj učetverostručila u posljednjih 30 godina. U dobi od 11 godina udio djece s prekomjernom tjelesnom masom ili debljinom je 29,5 %, dok je u dobi od 15 godina (ulazak u srednju školu/dom) taj udio 24 %.

Dječaci su ugroženiji (u dobi od 11 godina 37 %, a u dobi od 15 godina 31 % ima prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu), dok kod djevojčica postoji povećan rizik od poremećaja hranjenja zbog nezadovoljstva vlastitom slikom tijela.

Zdravstveni rizici povezani s debljinom

- razvoj šećerne bolesti tipa 2
- povišen krvni tlak
- bolesti srca i krvnih žila u odrasloj dobi
- poremećaji mišićno-koštanog sustava
- poteškoće sa samopouzdanjem, anksioznosti i depresivne epizode.

Djeca i adolescenti s debljinom imaju veću vjerojatnost da će i u odrasloj dobi imati debljinu, čime se povećava rizik od kroničnih nezaraznih bolesti.

Čimbenici koji pridonose nastanku debljine

Nepravilna prehrana: preskakanje doručka, neredoviti obroci, česta konzumacija zaslađenih napitaka, povećan unos energetski bogate hrane.

Nedovoljna tjelesna aktivnost: dugotrajno sjedenje, prekomjerno vrijeme pred ekranima, neuključenost u sportske aktivnosti.

Okolišni čimbenici: dostupnost brze hrane, prehrambene navike u obitelji, nedostatak vremena za pripremu obroka.

Zdrave navike stečene u adolescenciji temelj su zdravlja u odrasloj dobi. Prevencija debljine usmjerena je na cjelokupno tjelesno, mentalno i socijalno blagostanje mladih.

2.

URAVNOTEŽENE NAVIKE ZA ZDRAVU BUDUĆNOST



2.1. Prehrana

Prehrana je jedan od glavnih vanjskih okolišnih čimbenika, koji imaju utjecaj na zdravlje. Čimbenici koji utječu na prehranu pojedinca mogu biti individualni, a ovisni su o životnoj dobi, spolu, visini, težini, svakodnevnim aktivnostima (obavljanje poslova, sport, šetnja) i o klimatskim uvjetima u kojima osoba živi. Mnogi odgovori o prehrani kriju se u načinu života, nasljednim čimbenicima, navikama, prirodnom okruženju, društvenim obilježjima te socioekonomskim utjecajima.

Mediteranska prehrana - temelj zdravog izbora

Mediteranska prehrana je sinonim za „pravilnu prehranu“. Mediteranska dijeta je način prehrane, koji je prema WHO-u (Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji) već 1994. godine proglašen referentnim modelom i smatra se jednom od najzdravijih dijeta na svijetu pa ju treba promicati. Mediteranska prehrana je također četvrtu godinu zaredom proglašena najboljom dijetom na svijetu.

Mediteranska prehrana → održivi model prehrane za sve populacijske skupine.

Osnovne karakteristike mediteranske prehrane

1



konzumiranje hrane (ili namirnica) biljnog podrijetla (voće i povrće, kruh, proizvodi od žitarica, grahorice, orašasti plodovi, sjemenke)

2



minimalna upotreba prerađene hrane, uglavnom svježa, nekuhana sezonska i lokalno uzgojena hrana

3



svježe voće kao desert, sa slatkim od orašastih plodova, maslinovog ulja, koncentriranog šećera ili meda

4



maslinovo ulje, kao osnovna masna jedinica

5



nizak ili umjeren dnevni unos mliječnih proizvoda (uglavnom sir i jogurt)

6



manje od četiri jaja tjedno

7



crveno meso konzumirano rijetko i u malim količinama

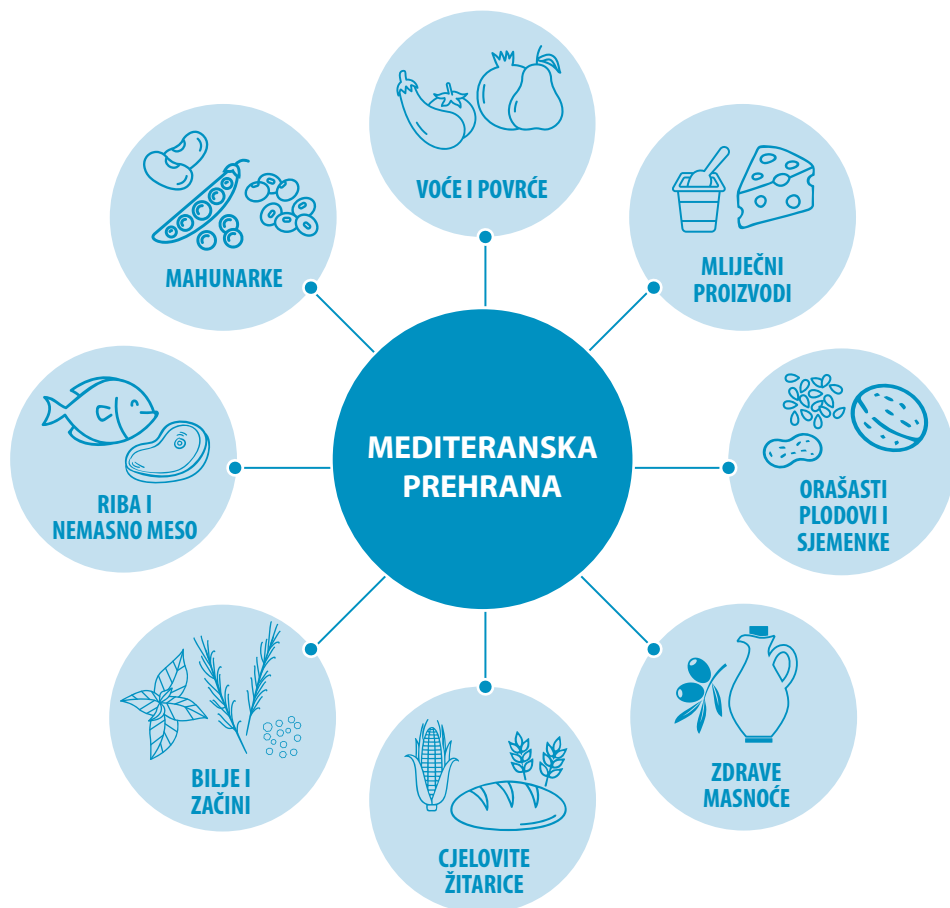
8



umjeren do nizak dnevni unos vina (odrasle osobe)

Obroci:

Glavninu obroka čini hrana biljnog podrijetla: voće i povrće, žitarice, grahorice, mahunarke, krumpir, orašasti plodovi i sjemenke – sezonsko, lokalno uzgojeno, uglavnom neprerađeno. Značajan je unos povrća, mahunarki i grahorica u većini mediteranskih zemalja, uz unos maslinovog ulja, koje poboljšava okus i povećava energetsku vrijednost hrane. Hrana biljnog vs. životinjskog podrijetla = u korist hrane biljnog podrijetla. Konzumacija šećera trebala bi biti gotovo zanemariva.



Općenite prehrambene preporuke

- Jedite četiri do pet puta dnevno: smanjite ukupan unos hrane na način da smanjite količinu, odnosno veličinu serviranja te učestalost konzumiranja. Odredite četiri do pet obroka i ne jedite izvan toga.
- Jedite više povrća i voća: usredotočite se na to da svaki dan pojedete najmanje pet do šest porcija povrća i voća. Povrće je niskokalorična hrana. Prema WHO-u, postoje uvjerljivi dokazi kako konzumacija povrća i voća smanjuje rizik od pretilosti. Naime, ono sadrži značajne količine vitamina, minerala i prehrambenih vlakana te je povezano s manjim rizikom za razvoj inzulinske rezistencije i šećerne bolesti. Sadržaj njihovih vlakana stvara osjećaj sitosti te, uz manji kalorijski unos, pomaže u prevenciji pretilosti.
- Izbjegavajte prerađenu hranu: obrađena hrana, poput hrane pripremljene u puno masnoće (brza hrana, pržena i pohana) i industrijski procesirane hrane (polupripremljena ili pripremljena hrana, pekarski proizvodi, slatkiši, kolači, grickalice, zaslađeni napici) čest je izvor praznih kalorija, povezanih s nakupljanjem suvišnih kilograma.
- Smanjite konzumaciju šećera: važno je da unos dodanih šećera bude nizak. Unos ukupno dodanog šećera kroz svu hranu i pića ne bi trebao prelaziti šest čajnih žličica dnevno za žene i devet čajnih žličica dnevno za muškarce. Glavni izvori dodanog šećera koje treba izbjegavati uključuju slatke napitke, kao što su gazirana pića te energetska ili sportska pića, deserte od žitarica poput pita, keksa i kolača, voćna pića (koja su rijetko kada 100 % prirodni sok), bombone te mliječne deserte poput sladoleda. Konzumacija različitih vrsta šećera i slatkih, odnosno zaslađenih proizvoda u prekomjernim količinama povećava rizik za razvoj različitih metaboličkih bolesti, moguće negativno utječe na tijek trudnoće te doprinosi nastanku karijesa.
- Ograničite unos umjetnih zaslađivača: umjetni zaslađivači povezani su s pretilošću i šećernom bolesti. Ako imate potrebu koristiti zaslađivač radije se odlučite za malu količinu meda ili steviju, kao prirodnu alternativu.
- Izbjegavajte „loše masti“: jedenje hrane koja sadrži trans masti (djelomično hidrogenizirano ili djelomično očvrsnuto biljno ulje ili mast) i prevelik unos zasićenih masnoća doprinosi pretilosti. Umjesto toga, usredotočite se na izvore zdravih masti (jednostruko nezasićene i višestruko nezasićene masti), kao što su avokado, maslinovo ulje i orašasti plodovi. No čak se i zdrave masti preporučuje ograničiti do 35 % ukupnog dnevnog energijskog unosa, a za osobe s povišenim kolesterolom ili vaskularnim bolestima možda će biti potreban još niži udio.

- Pijte više vode i izbacite sve zašeeerene napitke iz svoje prehrane. Neka voda postane vaš napitak broj jedan. Umjerena i redovita konzumacija kave i biljnih čajeva ima povoljan utjecaj na kardiovaskularno zdravlje zbog visokog udjela polifenola, međutim, zdravi ishodi nestaju pri prevelikoj konzumaciji. Svakako izbjegavajte energetska i sportska pića koja ne samo da sadrže golemu količinu dodanog šećera, nego predstavljaju i potencijalnu opasnost za kardiovaskularni sustav. Prosječan preporučeni dnevni unos za žene je oko 2 L, a za muškarce 2,5 L. Uslijed pojačane tjelesne aktivnosti potrebe se povećavaju za 400 do 800 mL po satu aktivnosti.

Izvori pogrešaka u prehrani

- veličina porcije
- nedostatak informacija o stvarnoj iskoristivosti hrane
- dnevne ili tjedne promjene ili varijacije u prehrani - važan je ujednačen ritam
- preskakanje obroka
- prevelik razmak između obroka
- neinformiranost, nedovoljna educiranost.



72 g



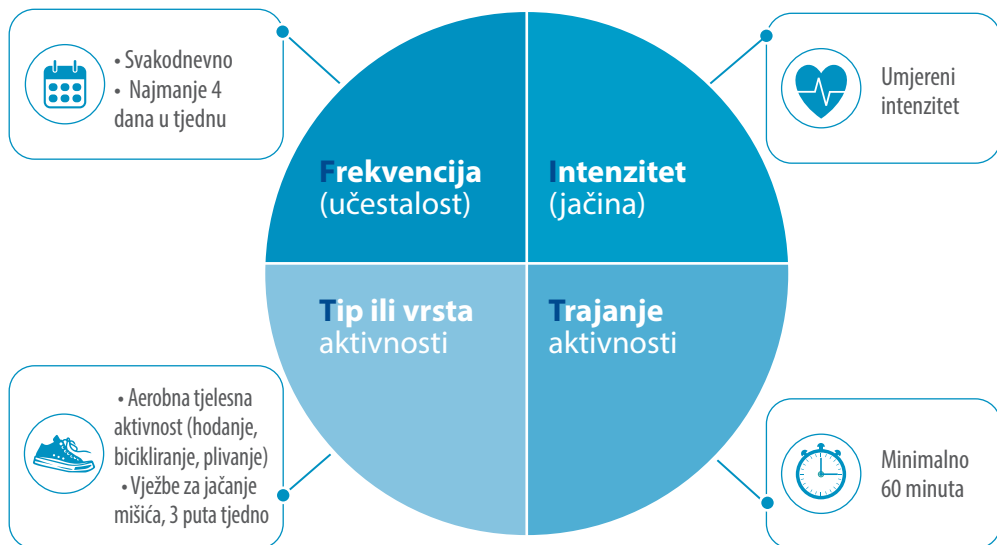
130 g

2.2. Tjelesna aktivnost

Zašto je kretanje važno?

Tjelesna aktivnost u svojoj osnovi ima četiri glavna cilja: tjelesni fitness (definira se kao mogućnost provođenja dnevnih aktivnosti bez osjećaja iscrpljenosti), unapređenje zdravlja i prevenciju bolesti te psihičku i socijalnu dobrobit. Ubraja se u jednu od mjera primarne prevencije koja ima važnu ulogu u prevenciji, ali i liječenju prekomjerne tjelesne težine i debljine, upravo iz razloga što pomaže u postizanju energetske ravnoteže u organizmu. Preporuke prilikom oblikovanja programa vježbanja trebale bi se bazirati na primjerenom sadržaju (tip ili vrsta aktivnosti) i intenzitetu aktivnosti (jačini treninga), jednako kao što treba voditi računa i o njenoj učestalosti (frekvenciji) i trajanju.

Preporuke za provođenje tjelesne aktivnosti (FITT princip)



Preporuke za adolescente

→ *Odredite optimalan intenzitet opterećenja*

Adolescentima i mladima preporučuje se vježbanje umjerenim do visokim intenzitetom. Najjednostavniji način za izračun intenziteta opterećenja je korištenje subjektivne procjene opterećenja.

Nizak intenzitet – odnosi se na aktivnosti koje ne izazivaju osjećaj umora: na ljestvici od 1 do 10, nizak intenzitet je 2 i 3.

Umjeren intenzitet – odnosi se na aktivnosti koje zahtijevaju umjeren napor i čine disanje nešto težim nego što je normalno (kao kod brzog hodanja): na ljestvici od 1 do 10 umjeren intenzitet je između 4 i 6.

Visok intenzitet – odnosi se na aktivnosti koje zahtijevaju visok napor, a očituje se u težem disanju nego što je normalno, povećanoj frekvenciji srca, pojačanom znojenju itd.: na ljestvici od 1 do 10 visok intenzitet su 7 i 8.

→ *Kombinirajte aerobne vježbe s vježbama snage*

Od aerobnih vježbi (kontinuiranih, ritmičnih) koje potiču povećanje funkcija srčano-dišnog sustava te utječu na redukciju masnog tkiva preporučuju se npr. pješaćenje, brzo hodanje, nordijsko hodanje, vožnja bicikla, plivanje, trčanje, rolanje, klizanje, planinarenje, aerobik itd. Preporučuju se i vježbe snage koje utječu na povećanje mišićne mase te izgradnju kostiju (npr. čučnjevi, sklekovi, zgibovi ili vježbe na spravama s vanjskim opterećenjem, odnosno utezima ili trenažerima).

→ *Vježbajte svakodnevno*

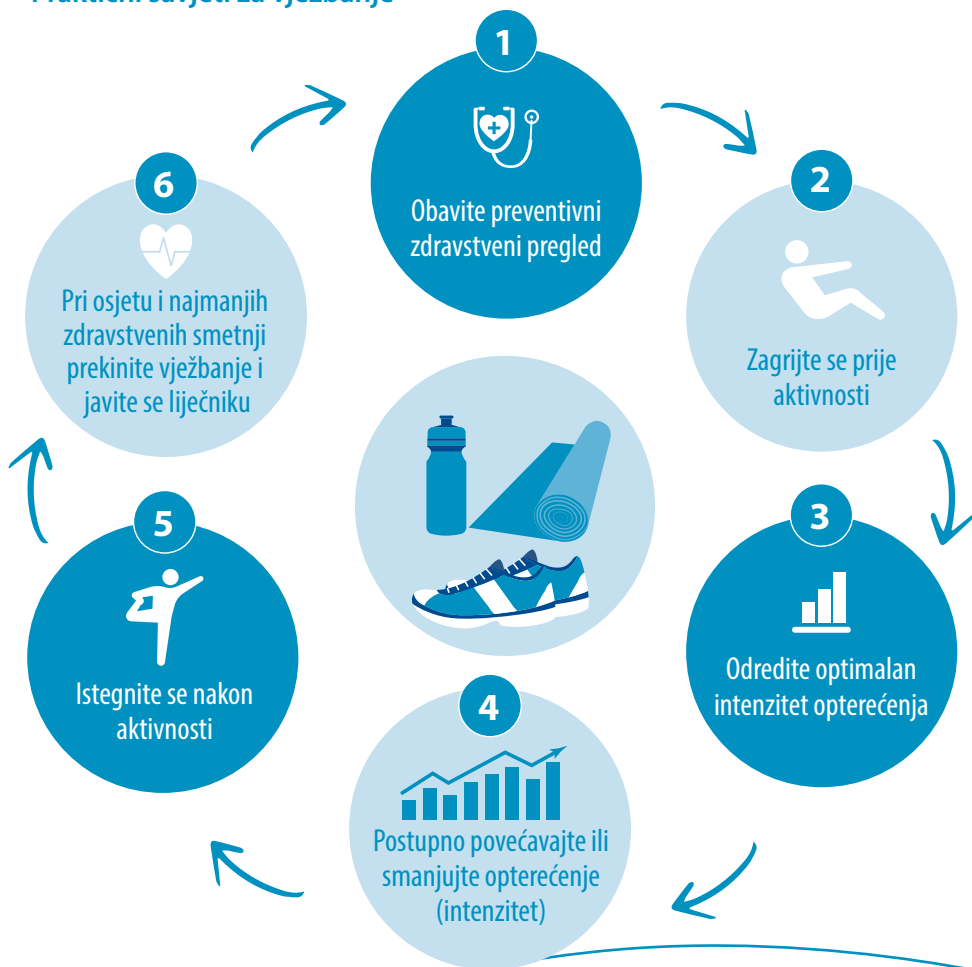
Najveću korist za zdravlje organizam ima od svakodnevne tjelesne aktivnosti. Za poboljšanje funkcija srčano-dišnog sustava te redukciju masnog tkiva adolescenti i mladi trebali bi svakodnevno provoditi aerobne aktivnosti. Uvrstite u svoj tjedni raspored najmanje tri puta vježbe za jačanje mišića koje, osim što povećavaju mišićnu masu, stimuliraju i izgradnju kostiju te tako smanjuju rizik nastanka osteoporoze.

Adolescentima se tek od 15., 16. godine preporučuju vježbe s vanjskim opterećenjem (utezima). Do tada se savjetuje vježbanje s težinom vlastitog tijela (sklekovi, trbušnjaci...), odnosno minimalnim opterećenjem (lagani utezi, bučice).

→ *Vježbanje neka traje najmanje 60 minuta dnevno*

Aerobne vježbe provodite 60 minuta dnevno. Preporuka za provođenje vježbi za jačanje mišića je 3 puta tjedno. Vodite računa da vježbe snage obuhvate sve veće mišićne grupe.

Praktični savjeti za vježbanje





3.

DEBLJINA I PSIHOLOGIJA – ŠTO SE STVARNO DOGAĐA?



Kad se govori o debljini, često možemo čuti: „Trebaš samo manje jesti i više se kretati.“

Istina je puno složenija. Tjelesna težina nije samo pitanje volje. Na nju utječu različiti čimbenici i okolnosti. Pojava prekomjerne tjelesne težine ili debljine nije samo pitanje hrane i kretanja, nego i psiholoških procesa koji utječu na naše ponašanje, navike koje se izgrađuju godinama i odnos prema tijelu. Način na koji doživljavamo prepreke koje su sastavni dio života, prekomjerni stres, način na koji reguliramo emocije, razmišljamo o sebi i nosimo se s pritiscima okoline može imati važnu ulogu u razvoju i održavanju povećane tjelesne težine. Neurološki sustav (mozak), hormoni i emocije međusobno su povezani – zato se debljina danas razumije kroz biopsihosocijalni model, koji uključuje biološke, psihološke i socijalne čimbenike. Navike usvajamo od ranog djetinjstva, velikim dijelom nesvjesno, promatrajući roditelje, ukućane i okolinu u kojoj odrastamo i živimo. Razumijevanje tih procesa prvi je korak prema zdravijem i stabilnijem odnosu prema hrani i vlastitom tijelu.

Tvoj mozak i hrana

U tvom tijelu postoje različiti sustavi koji reguliraju glad:

1. **Sustav za preživljavanje** – govori ti kad si gladan/na i kad si sit/a.
2. **Sustav nagrade** – aktivira se kad jedeš nešto ukusno.
3. **Sustav planiranja i racionalnog promišljanja** - regulira impulzivno ponašanje, uključuje procjenu rizika i racionalnije promišljanje.



Hrana, osobito slatka i masna, aktivira centar nagrađivanja u mozgu. Zato ponekad jedeš i kad nisi fizički gladan/na, nego zato što ti je fino ili ti treba „nešto za dušu“. To je našim davnim precima bilo korisno jer im hrana nije bila stalno dostupna i puno su se kretali u potrazi za njom i skloništem pa im je visokokalorična hrana bila korisna za preživljavanje. To je biologija. No u današnjim je okolnostima pretjerani unos takve hrane štetan. S druge strane, biološki smo razvili i sustav planiranja i racionalnog promišljanja, koji zovemo „prefrontalni korteks“ (u mozgu), a omogućuje nam donošenje odluka koje nisu samo nesvjesne i impulzivne, već uključuju procjene što je za nas i dugoročno korisno.

Emocije i jedenje

Jesi li primijetio/la da:

- Jedeš više kad si pod stresom?
- Posegneš za hranom kad si tužan/na ili ljut/a, nervozna/nervozan?
- Jedeš iz dosade navečer?



To se zove emocionalno jedenje.

Hrana može privremeno smanjiti napetost ili popraviti raspoloženje. Problem je što učinak traje kratko, a navika se svaki put sve jače usađuje. Vlastite navike možete sami odabrati i možete ih „uvježbavati“. Tako sami biramo svoja ponašanja i posljedice ponašanja koje mogu za nas biti i dobre i korisne. Za početak je važno prepoznati kada jedemo emocionalno, a kada smo stvarno gladni. Dobro je upitati se svaki put kada posegnemo za hranom, što nas je do toga „vodilo“. Jedem li zato što sam osjetio/la glad? Ili sam tužan/tužna, nervozan/nervozna, dosadno mi je? Tako spoznajete i svoje emocije, obrasce jedenja, a eventualno i ono što vas tišti i što, zapravo, treba rješavati.

Izazovi života u učeničkom domu

Život u učeničkom domu donosi pregršt novih iskustava, ali i izazova. Prilagodba na novu sredinu u relativnoj ranoj fazi odrastanja, drugačiji ritam dana i život bez svakodnevne podrške obitelji može biti emocionalno zahtjevan. Takve promjene ponekad utječu na raspoloženje, razinu stresa, san i prehrambene navike. I to je sasvim normalno. Važno je prepoznati što sve može biti teško jer razumijevanje tih izazova prvi je korak prema zdravijem nošenju s emocionalno teškim trenucima i očuvanju mentalnog i tjelesnog zdravlja.

Što u učeničkom domu može biti teško?

- odvojenost od obitelji
- školski pritisak
- socijalne usporedbe
- manjak sna
- ograničena vrsta prehrane.

Stres i tjelesna težina

Što je važno znati?

Kad si pod stresom, tijelo luči hormon kortizol koji može:

- pojačati apetit
- povećati želju za slatkim
- potaknuti nakupljanje masnog tkiva.



Dakle, stres i težina mogu biti povezani. No, ako ga naučiš prepoznavati i naučiš se suočavati s njim kroz razgovor s prijateljima, roditeljima, zdravstvenim voditeljima u domu, profesorima, stručnom osobom ili se educiraš o tehnikama koje ti mogu pritom koristiti – to je bolji izbor. Važno je i znati da je stres normalan dio života, a štetan je ako postane dugotrajan.

Mozak tinejdžera i kontrola

U adolescenciji se još uvijek razvija dio mozga koji zovemo „prefrontalni režanj“, zadužen za:

- analizu i planiranje
- samokontrolu (kontrola impulsa)
- donošenje odluka (procjena rizika i posljedica)
- regulaciju emocija
- moralno rasuđivanje
- organizaciju i upravljanje vremenom



Istovremeno, sustav nagrađivanja je jako aktivan.

Zato je normalno da je:

- teže odoljeti iskušenjima
- lakše reagirati impulzivno
- teže razmišljati dugoročno.

To nije „manjak karaktera“ – to je razvojna faza. Međutim, ako to osvijestimo, već smo napravili prvi korak prema planiranju i upravljanju svojim navikama. Navike se uvode postupno i taj put nije „pravocrtan“, već pun „uspona i padova“. Važno je dugoročno ostati na tom putu i nagraditi se za svaki mali uspjeh nečim što volimo. Nakon što neke navike dovoljno dugo provodimo i mozak ih prihvatiti kao „brzi put“, lakše ćemo ih provoditi.

Slika o tijelu i pritisak društva

Društvene mreže često prikazuju nerealne standarde. Svatko od nas drugačije je konstitucije i to je prirodno i normalno.

Uspoređivanje s drugima može dovesti do:

- nezadovoljstva tijelom
- restriktivnih dijeta
- preskakanja obroka
- kasnijeg prejedanja.

Ovi procesi vrlo su štetni, a mogu dovesti i do nepoželjnih zdravstvenih posljedica. Važno je pronaći zdrav odnos prema hrani i svom tijelu.

Ciklus često izgleda ovako:



Debljina nije isto što i „lijenost“

Na tjelesnu težinu utječu genetika, hormoni, kronični stres, kvaliteta sna, emocionalne navike, dostupnost hrane, genetika. Zato je važno razumjeti, a ne osuđivati – ni sebe ni druge.

Što možeš napraviti? *Umjesto brzih rješenja:*

1. Prepoznavaj okidače

Zapitaj se:

Jesam li gladan/na ili sam pod stresom?
Trebam li hranu ili odmor/razgovor?

2. Uredi ritam dana

redoviti obroci
dovoljno sna
kretanje (sport, šetnja, teretana).

3. Nauči druge načine regulacije emocija

razgovor s nekim
glazba
pisanje
fizička aktivnost
tehnike disanja.

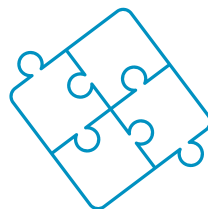
Najvažnije poruke

*Tvoje tijelo nije problem koji treba kazniti.
Ono je sustav koji treba razumjeti.*

Brze dijete, preskakanje obroka ili nezdrave metode (poput pušenja radi mršavljenja) dugoročno pogoršavaju situaciju.

Zdrava težina dolazi iz:

- ravnoteže
- stabilnih navika
- brige o mentalnom zdravlju
- poštovanja prema vlastitom tijelu.



Što možeš napraviti?

Ako imaš osjećaj da:

- gubiš kontrolu nad hranom
- jedeš zbog emocija
- često razmišljaš o težini
- nisi zadovoljan/na svojim odnosom prema hrani...

...razgovor s odgajateljem, stručnim suradnikom ili školskim psihologom može biti prvi korak.



*Traženje pomoći je znak zrelosti, ne slabosti.
Adolescencija je razdoblje upoznavanja i
prihvatanja sebe. Taj zadatak nije lagan, ali je
jako važan. „Uloži“ u svoju budućnost usvajanjem
pozitivnih navika, uz ljubav prema sebi i drugima.*



4.

PUŠENJE I KONTROLA TEŽINE – *ISTINA BEZ MITOVA*



Pušenje i mitovi o mršavljenju

Možda si čuo/la da pušenje pomaže da ostaneš mršav/a.

To nije istina!

Pušenje nije metoda mršavljenja. Iako nikotin može kratkoročno smanjiti apetit, dugoročno šteti tvom tijelu, kondiciji, izgledu i mozgu.



Što se događa u tvom tijelu kad pušiš?

Cigareta sadrži više od 7.000 kemikalija, niti jedna nije korisna, većina je štetna za organizam, a najmanje 69 ih je kancerogeno. Pokušaj brojati do 7.000 i razmisli koliko toga se unosi u tijelo cigaretom. Korist od cigarete ima samo pušačka industrija.

Najštetnije tvari u cigareti:

- nikotin – stvara ovisnost
- katranski spojevi – oštećuju pluća
- ugljikov monoksid (CO) – smanjuje količinu kisika u krvi
- teški metali i otrovni plinovi, ...

Kako pušenje djeluje na organizam?

- srce brže kuca
- krvni tlak raste
- krvne žile se sužavaju
- SVA tkiva u tijelu dobivaju manje kisika.

Dugoročno stvaraš rizike za:

- bolesti srca i mozga
- rak pluća i drugih organa
- oštećenje pluća
- probleme s plodnošću
- slabiji imunitet
- slabije fizičko i psihološko funkcioniranje.

Pušenje ni dugoročno ni kratkoročno nema niti jedan pozitivan učinak na organizam, a nanosi značajne štete svim organima i tkivima u našem tijelu.

Zašto je pušenje posebno rizično u tvojoj dobi?

Tvoje tijelo i mozak još se razvijaju i pod višestrukim su rizikom:

- veći rizik od ovisnosti, teže odvikavanje u budućnosti
- slabija koncentracija
- lošije pamćenje
- teže učenje
- teže donošenje odluka
- veći rizik od tjeskobe, depresije i poremećaja raspoloženja.



Tvoj mozak, um i emocije - tvoji su pokretači i srž tvog bića. Nemoj ih gušiti u duhanskom dimu i utapati u štetnim kemikalijama.

Utjecaj na kondiciju, izgled i reproduktivno zdravlje

Što se događa s plućima i kondicijom?

- smanjena izdržljivost
- brže se umaraš
- slabiji sportski rezultati
- manji aerobni kapacitet pluća.

Čak i povremeno pušenje utječe na tvoju kondiciju.

Kako pušenje utječe na izgled?

S obzirom na to da pušenje nepovoljno utječe na sve organe i tkiva, ima utjecaj i na kožu, kosu, probavni trakt, što se očituje i u izgledu i drugim vanjskim manifestacijama:

- siva i umorna koža
- prijevremena pojava bora
- akne se povlače sporije
- žuti zubi, nokti, bjeloočnice
- loš zadrž
- lomljiva kosa.

Ako ti je važan izgled – pušenje ti ne ide u prilog.

Reproduktivno zdravlje i pušenje?

Temelj reproduktivnog zdravlja stvara se u mladosti. Negativni učinci pušenja mogu biti:

- smanjenje plodnosti kod djevojaka i mladića
- nepravilni menstrualni ciklusi
- povećan rizik od neplanirane trudnoće
- rizik od komplikacija u trudnoći.

To su posljedice o kojima se rijetko razmišlja u srednjoj školi (adolescenciji), ali su cjeloživotno važne.

Debljanje i prestanak pušenja - što je istina?

Nakon prestanka moguće je dobiti nekoliko kilograma, ali:

- to nije pravilo
- povećanje je obično blago i privremeno
- može se spriječiti zdravim navikama
- može se spriječiti učenjem novih ponašanja
- može se spriječiti usvajanjem određenih vještina.

Pušenje nije metoda kontrola težine.

Zdrava formula kontrole težine:

*Redoviti, uravnoteženi obroci + kretanje + rekreacija
+ dovoljno sna = stabilna težina i dobra energija.*



E-cigarete, vape i nikotinske vrećice

Možda djeluju "bezopasnije", ali:

- sadrže nikotin
- stvaraju ovisnost
- utječu na razvoj mozga
- smanjuju sportsku izdržljivost
- narušavaju metabolizam
- izazivaju specifična oštećenja pluća
- ne znamo još sve dugoročne štetne učinke.

E-cigarete, vape i nikotinske vrećice nisu metoda mršavljenja niti “sigurna alternativa”.

Ako pušiš – što dobivaš, a što gubiš?

Možda ti pušenje trenutno daje:

- osjećaj smirenosti
- osjećaj pripadnosti društvu
- pauzu od stresa
- prikrivanje sramežljivosti, napetosti, socijalnog straha,

ali dugoročno gubiš:

- zdravlje
- kondiciju
- fokus u školi
- zdrav izgled
- novac
- kontrolu nad navikom.

Razmisli koliko je važno naučiti voljeti sebe i štiti svoje tijelo i um od negativnih učinaka nad kojima možeš imati kontrolu. Također, razmisli što te možda muči ili opterećuje i kako to možeš riješiti na konstruktivne načine?

Dobra vijest – tijelo se oporavlja!

Kad prestaneš pušiti učinci se primjećuju nakon:

- **20 minuta** – puls i tlak se snižavaju
- **12 sati** – razina CO u krvi se normalizira
- **od dva do 12 tjedana** – cirkulacija se poboljšava i lakše dišeš, koža, nokti, sluznice gube „žučkastu“ boju, izgledaju zdravije, kosa se oporavlja
- **1 godina** – rizik od bolesti srca se smanjuje na polovicu
- **10 godina** – znatno se smanjuje rizik od raka pluća.

Nakon prestanka pušenja tvoje tijelo ti brzo, ali i dugoročno “zahvali” na iznimno važnoj i dobroj odluci. Promjene su vrlo jasne i vidljive „iznutra i izvana”.

Kako prestati i preuzeti kontrolu?

Ako razmišljaš o promjeni, upitaj se:

- Što mi pušenje zapravo daje?
- Postoji li zdraviji način da to dobijem?
- Kako bih se osjećao/la nakon godinu dana bez cigareta?
- Što si mogu priuštiti za novac koji u jednoj godini potrošim na pušenje?
- Imam li svoje „ja“ kad kažem NE onome što mi šteti, unatoč tome što to čine i neki drugi?
- Bi li „preporučio/la“ pušenje nekome koga voliš?

Koje su zdrave, kratkoročne i dugoročne alternative?

- Rekreacija po tvom izboru, razmisli što voliš ili najmanje ne voliš 😊 ?
- Trčanje, ples, borilački sport, grupni sport?
- Šetnja i glazba?
- Razgovor s nekim kome vjeruješ?
- Učenje tehnika opuštanja i mindfulnessa?
- Traženje pomoći stručnjaka?

Najbolja odluka je - niti ne početi pušiti. Ali, ako si već „zaglavio/la“ u toj navici - razmisli što tvojoj osobnosti najviše odgovara u borbi protiv pušenja. Promjene koje se dogode nakon prestanka pušenja mogu biti višestruko pozitivne. Kroz nove načine socijalizacije, učenje i stjecanje zadovoljstva zbog upravljanja svojim navikama i ponašanjima, usvajanja drugih pozitivnih zdravstvenih navika poput rekreacije, učenje tehnika koje pomažu i u suočavanju s drugim životnim situacijama koje ćeš morati prebroditi, mogućnost pomaganja drugima u procesu odvikavanja ili poticanju na odustajanje od pušenja.

Najvažnija poruka

Ne trebaš cigaretu da bi:

- bio/bila prihvaćen/a
- kontrolirao/la težinu
- izgledao/la dobro
- bio/bila „cool“.



Snaga je u tome da donosiš odluke koje štite tvoje zdravlje, izgled, kondiciju i budućnost. Što god činiš, razmisli koliko je to dobro za tebe. Tvoji izbori neka budu iz ljubavi prema sebi (i drugima).

5.

PRETILOST I INVALIDITET: RAZUMIJEVANJE ČIMBENIKA RIZIKA I POTREBA U MLADOSTI



Susrećete li djecu s teškoćama u razvoju i/ili mlade s invaliditetom u svojoj okolini (u školi, obitelji, susjedstvu, parku)? Invaliditet je rezultat interakcije između zdravstvenog stanja pojedinca, osobnih i okolišnih čimbenika te ograničene društvene podrške. Može biti stečen rođenjem, posljedica bolesti, ozljede ili nesreće. Povezanost debljine i invaliditeta kod adolescenata predstavlja dvosmjerni izazov: invaliditet često povećava rizik od pretilosti uslijed fizičkih ograničenja, dok sama po sebi debljina može postati uzrok invaliditeta i dugoročnih zdravstvenih posljedica.



Nisu svi invaliditeti vidljivi

Ponekad ne možemo odmah uočiti prisutnost invaliditeta (intelektualne teškoće, oštećenje sluha, specifične teškoće u učenju), koji može utjecati na ograničenje u svakodnevnom funkcioniranju mladih te posljedično dovesti do prekomjerne tjelesne težine i pretilosti. Invaliditet je trajno ograničenje, smanjenje ili gubitak sposobnosti (koji proizlazi iz oštećenja zdravlja) neke fizičke aktivnosti ili psihičke funkcije primjerene životnoj dobi osobe i odnosi se na sposobnosti u obliku složenih aktivnosti i ponašanja, koje su općenito prihvaćene kao bitni sastojci svakodnevnog života.

Više od invaliditeta: zašto su mladi s invaliditetom izloženiji debljini?

- Debljina je vodeći rizični čimbenik za razvoj invaliditeta. Čak 7 % ukupnih godina života provedenih s invaliditetom uzrokovano je debljinom. Neki oblik invaliditeta ima oko 16 % svjetske populacije, više od milijardu ljudi.
- Čak 20 % djece u dobi od 10 do 17 godina, s posebnim zdravstvenim potrebama, pretilo je u usporedbi s 15 % djece iste dobi bez posebnih zdravstvenih potreba.
- Najvećem riziku od debljine izložene su osobe s poteškoćama, djeca i odrasli s ograničenjima u kretanju i intelektualnim teškoćama ili poteškoćama u učenju.
- Mentalno zdravlje usko je povezano s fizičkim zdravljem kod mladih s invaliditetom. Pretilost u mladih s invaliditetom tijekom adolescencije, u odnosu na mlade bez poteškoća, značajno povećava rizik od poremećaja raspoloženja, anksioznosti, depresije, socijalne izolacije i lošije kvalitete života, što dodatno otežava inkluziju mladih s invaliditetom u društvo.
- U odnosu na populaciju bez invaliditeta, odrasle osobe s invaliditetom imaju tri puta veću vjerojatnost za razvoj dijabetesa, srčanih problema, moždanih udara ili karcinoma. Dakle, važno je u što ranijoj dobi podizati zdravstvenu pismenost djece

s teškoćama u razvoju i mladih osoba s invaliditetom o zdravijim stilovima života u skladu s njihovim mogućnostima.

Rizični čimbenici

- nepravilna prehrana
- smanjena mogućnost kretanja i tjelesne aktivnosti
- pušenje, štetna upotreba alkohola
- korištenje lijekova.



Istovremeno mogu biti prisutna višestruka oštećenja te znatno utječu:

- na način komunikacije i razumijevanja
- općenito na zdravstveno stanje
- na kvalitetu života osobe s invaliditetom.

Koje su vrste teškoća prema Orijentacijskoj listi (NN 24/2015)?

1. oštećenja vida
2. oštećenja sluha
3. oštećenja jezično-govorno-glasovne komunikacije i specifične teškoće u učenju
4. oštećenje organa i organskih sustava
5. intelektualne teškoće
6. poremećaji u ponašanju i oštećenja mentalnog zdravlja
7. više vrsta teškoća u psihofizičkom razvoju.

Izazovi svakodnevnog života

Mladima s invaliditetom može biti teže zdravo se hraniti, kontrolirati svoju težinu i biti fizički aktivni zbog:

- nedostatka ili nemogućnosti dostupnosti i izbora zdrave hrane i namirnica
- poteškoća sa žvakanjem ili gutanjem hrane, njezinim okusom ili teksturom
- mogućih poteškoća u komunikaciji, ograničenju u razumijevanju uputa od strane zdravstvenih i odgojno-obrazovnih radnika

- problema socijalne izolacije ili distance, nedostatka podrške
- boli, nedostatka energije
- lijekova koji mogu pridonijeti debljanju, gubitku težine i promjenama u apetitu
- fizičkih ograničenja koja mogu smanjiti sposobnost osobe da vježba
- nedostatka pristupačnog okruženja (npr. nogostupi, parkovi, poligoni i oprema za vježbanje) koji mogu omogućiti vježbanje
- nedostatka resursa (npr. novac, prijevoz i društvena podrška obitelji, prijatelja, susjeda, pratitelja, osobnog asistenta, članova zajednice).

Uspješno uspostavljena komunikacija s mladima s invaliditetom, rana identifikacija i intervencija pozitivno utječu na:

- unaprjeđenje njihove brige o sebi
- život kod kuće i tijekom školovanja
- socijalne/ interpersonalne vještine, samousmjeravanje
- funkcionalne akademske vještine
- rad, slobodno vrijeme, zdravlje i sigurnost,
- ali i preveniranje daljnjeg invaliditeta.

Jeste li se zapitali koji je pravi način da im pomognete, započnete razgovor i postavite pitanje?

Uspješnost prilagodbe mladih s invaliditetom u obitelji, školi i široj zajednici s jedne strane ovisi o težini poteškoće i bolesti te pravovremenom obuhvaćanju tretmanom, dok s druge strane ovisi o spremnosti okoline da ih prihvati kao takve i omogući im što bolje uvjete za život i rad. Važna je i razina podrške mladima s invaliditetom, ovisno o stupnju (ne)samostalnog funkcioniranja osobe.

Kako pružiti podršku?

- Pružite empatičnu i nestigmatizirajuću pomoć bez obzira na zdravstveni, socijalni ili ekonomski status vaših prijatelja ili vršnjaka s invaliditetom.
- Budite strpljivi i spremni pomoći kada to sami zatraže.

- Zajedno sa stručnjacima u vašoj školi uključite se u edukaciju svojih vršnjaka za mlade s invaliditetom o zdravim stilovima života, izbjegavanju štetnih navika, prevenciji i prepoznavanju debljine, smanjenju te održavanju odgovarajuće tjelesne težine - na taj način i vi možete usvojiti nova znanja.
- Uključite se u pružanje podrške (povremena, ograničena, stalna) uz njihovu suglasnost.
- Većina mladih s invaliditetom živi u obitelji (85 %), a samostalno ih živi 12 % te je u edukaciju i savjetovanje potrebno uključiti članove obitelji.
- Ukoliko je u pružanje pomoći i potporu uključen osobni asistent, pomoćnik u nastavi ili stručni komunikacijski posrednik, upoznajte se i educirajte o načinu njihova rada.
- Informirajte se i naučite o bolestima i stanjima koja ograničavaju mlade s invaliditetom, naučite novi „jezik“ (znakovni jezik, ručnu abecedu i sl.), odnosno način na koji ćete se lakše sporazumjeti, saznajte kako koriste pomagala u svakodnevnim aktivnostima.
- Pomozite im u svladavanju fizičkog pristupa odgojno-obrazovnim, zdravstvenim, socijalnim, kulturnim, sportskim i drugim ustanovama.
- Uključite se u izradu prilagođenih edukativnih materijala kojima će se poticati prijenos informacija o prekomjernoj tjelesnoj težini i debljini, kao i načinima prevencije, dijagnosticiranja i liječenja.
- „Uđite u njihove cipele“ i bolje ćete ih razumjeti!

Važno je pružanje podrške kako bi se lakše nosili s poteškoćama i shvatili da nisu sami. Svi imamo potrebu biti prihvaćeni i voljeni!

Zdrave životne navike mladih s invaliditetom ključne su za očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja, prevenciju sekundarnih zdravstvenih komplikacija te povećanje samostalnosti i kvalitete života. Usvajanjem ovih navika, uz potporu vas, obitelji, škole i zajednice, omogućuje se mladima s invaliditetom postizanje veće razine samostalnosti i zadovoljstva životom.

Upamtite kako invaliditet nije izbor, ali odabir zdravog načina života jest s ciljem prevencije nastanka prekomjerne tjelesne težine ili debljine.

Pomozite prijateljima da ostvare svoje mogućnosti!



6.

Gdje potražiti pomoć?

Savjetovališta Nastavnog zavoda za javno zdravstvo
„Dr. Andrija Štampar“,
Mirogojska cesta 16, Zagreb

- Nutricionističko savjetovalište
- Savjetovalište za zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost
- Liječničko savjetovalište
- Sestrinsko savjetovalište
- Edukacijsko –rehabilitacijsko savjetovalište



Naručivanje telefonom: od ponedjeljka do petka od 9 do 11 sati
te od 12 do 15 sati pozivom na brojeve:

 **01 46 96 168 • 01 46 96 118**



ili elektronskom poštom na adresi:
preventivna.medicina@stampar.hr



Škola nepušenja

Naručivanje telefonom: ponedjeljkom, srijedom i petkom
od 8 do 16 sati, utorkom i četvrtkom od 12 do 20 sati
pozivom na brojeve:

 **01 46 96 117 • 01 383 00 66**



ili elektronskom poštom na adresu
mentalno-zdravlje@stampar.hr

7.

Literatura

1. Complet Guide to Fitness and Health, 2nd. Ed., ACSM, 2017.
2. EFSA (European Food Safety Authority) (2017). Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA supporting publication 2017:e15121.92pp.doi:2903/sp.efsa.2017.e15121
3. Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013–2020 (2013). Geneva: World Health Organization
4. International Diabetes Federation
5. Izvješće o osobama s invaliditetom u Republici Hrvatskoj, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2025.
6. Ministarstvo zdravstva: Akcijski plan za prevenciju debljine 2024. – 2027.
7. Pravilnik o osnovnoškolskom i srednjoškolskom obrazovanju učenika s teškoćama u razvoju (NN 24/2015)
8. Štimac, D, Majanović Klobučar, S., Baretić, M., Bekavac Bešlin, M., Belančić, A., Orlić Crnčević, Ž., Đorđević, V., Marčinko, D., Miličić, D., Mirošević, G., Musić Milanović, S., Baldani, D., Buljan Pokrajac, Rački, S., Rahelić, D., Reiner, Ž., Ružić, A., Samaržija, M. (2025). Hrvatske smjernice za liječenje odraslih osoba s debljinom - II. dopunjeno izdanje; Medix br. 165.
9. TA i zdravlje (2011). Uloga TA u prevenciji i liječenju prekomjerne tjelesne težine i pretilosti, Kineziološki fakultet, Zagreb
10. The European Association for Mental Health in Intellectual Disability (EAMHID)
11. WHO (2000) Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a

WHO Consultation. Geneva, WHO Technical Report Series 894.

12. WHO (2020). Obesity and overweight. Geneva: World Health Organization. Available: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight (studenit 2021).
13. WHO European regional Obesity Report 2022
14. WHO global disability action plan 2014-2021
15. World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. WHO
16. Zakon o Hrvatskom registru osoba s invaliditetom, NN 64/01, NN 63/22

Izvori fotografija

- Olga Yastremska / Alamy / Profimedia — naslovnica
- Ammentorp Photography / Alamy / Profimedia — poglavlje 1, str. 7
- Vacheron A/Andia.fr / imageBROKER / Profimedia — poglavlje 2, str. 9
- Valerii Honcharuk / Alamy / Profimedia — poglavlje 3, str. 19
- DCPhoto / Alamy / Profimedia — poglavlje 4, str. 25
- Unai Huizi / imageBROKER / Profimedia — poglavlje 5, str. 31









Stvaramo zdraviju budućnost!



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost



GRAD
ZAGREB