

PROMOVISANJE ZDRAVE ISHRANE NA ČASU ODJELJENSKE ZAJEDNICE

Maksuda MURATOVIĆ
maksudamuratovic@gmail.com
JU Gimnazija Živinice

SAŽETAK: Edukacija adolescenata o zdravoj ishrani važna je za stvaranje pravilnih prehrambenih navika koje će se prenijeti u odraslu dob. Cilj ovog rada je bio istražiti koliko se učenici zdravo i redovno hrane ako znamo da je to jedan od osnovnih uslova za pravilan rast i razvoj djeteta i uspjeh u školi. Anketirano je 105 učenika od I do III razreda JU "Gimnazija Živinice" u Živinicama. Istraživanje je pokazalo da se veći broj učenika ne hrani kvalitetno i ne koristi raznovrsnu prehranu.

Ključne riječi: adolescenti, edukacija na času odjeljenske zajednice, zdrava ishrana

Uvod

Adolescencija predstavlja temelj za stvaranje zdravih životnih navika koje će odrediti zdravlje tokom ostatka života kao i zdravlje potomstva. (Patton i sar., 2016) Ekscesivan rast koji nastupa u adolescenciji povećava potrebu za energijom i hranljivim materijama. Ukupna potreba za hranljivim materijama je veća u adolescenciji nego u bilo kom drugom životnom dobu. Veliki se naponi ulažu u provođenje edukacije djece o pravilnoj prehrani. (Van Cauwenberghhe i sar., 2010) Ipak, edukaciju o pravilnoj prehrani važno je provoditi u svim fazama života, od djetinjstva pa sve do adolescencije. (Akar Sahingoz i Dogan, 2019) Prema istraživanjima, u prosjeku, ishrana adolescenata je neadekvatna da obezbijedi preporučene količine vitamina i minerala (folati, vitamini A i E, željezo, cink, magnezij, kalcij) kao i prirodnih vlakana. S druge strane, ishrana adoles-

cenata premašuje preporučene količine kada su u pitanju ukupne masti, zasićene masti, holesterol, so i šećer. Čovjek kao pojedinac treba biti svjestan šta koristi njegovom zdravlju, a šta ga narušava i, što je najvažnije, razvijati navike zdravog životnog stila od djetinjstva. Škola u tome može dosta učiniti. Promovisanjem zdrave ishrane u školi može se uticati na stvaranje zdravih životnih navika.

Uobičajene navike u ishrani adolescenata

Zbog aktivnijeg socijalnog života adolescenti su skloni da često preskaču obroke i jedu izvan kuće. Mnogi izostave doručak i nemaju dovoljno energije za sve zahtjeve tokom dana, što se može negativno odraziti na njihove akademske performanse. Svaki izostavljen obrok obično zamijene brзом hranom koja ima visok sadržaj masti i šećera i malu nutricionu

vrijednost. Osvježavajuća bezalkoholna pića predstavljaju lični problem jer doprinose 30% unosu dodanog šećera. (Bailey i sar., 2018; Larson i sar., 2017) Mnoge od tih namirnica i napitaka adolescenti konzumiraju između obroka. Česta upotreba ovakve hrane dovodi do gojaznosti a u nekim slučajevima i do dijabetesa i kardiovaskularnih oboljenja. Preporučeni dnevni unos prehrambenih vlakana za adolescente iznosi 21 g, a za one starije od 18 godina više od 25 g. (EFSA, 2019; Larson i sar., 2017; Stephen i sar., 2017)

Također, mnogi adolescenti preskaču porodične obroke koji su obično nutricionu vrlo kvalitetni i poželjni u ishrani adolescenata. Istraživanje učestalosti porodičnih obroka kao jedne od mjera odnosa roditelj-dijete i porodične povezanosti, utvrdilo je da su djeca koja su barem 5 puta sedmično imala obrok s roditeljem, imala veću vjerovatnoću da dobiju bolje ocjene i

manju vjerovatnoću da puše, koriste drogu, stupaju u seksualne odnose i nasilno se ponašaju u odnosu na djecu koja nisu imala obrok zajedno s roditeljem 5 ili više puta u toku sedmice. U Evropi je preskakanje obroka učestalije u zemljama centralne i južne Evrope nego u zemljama sjeverne Evrope. (Wadolowska i sar., 2019)

Kognitivne, fizičke, socijalne i promjene životnog stila tokom adolescencije mogu uzrokovati duboke promjene u ishrani. Ogromna većina adolescenata konzumira najmanje jednu užinu dnevno. Izbor hrane za užinu je pretežno bogat šećerom, mastima, a relativno siromašan mineralima i vitaminima. Pošto adolescenti uživaju ono što im je dostupno, potrebno je naglasiti kako izabrati zdravu hranu i učiniti je dostupnom.

Tokom adolescencije, djeca provode manje vremena s porodicom a više s prijateljima, što uzrokuje povećanje obroka koje konzumiraju izvan kuće, obično u restoranima brze hrane koji su omiljeni među adolescentima iz nekoliko razloga:

- Nude neformalan ambijent i ugodnu atmosferu za adolescente
- Brza hrana je relativno jeftina
- Hrana može biti pojedena i van restorana i tako se lako uklapa u pretrpan raspored adolescenata
- Usluga je brza a ograničen izbor olakšava brzo donošenje odluke

Većina brze hrane je bogata mastima a siromašna vlaknima, mineralima i vitaminima. Adolescente je potrebno posavjetovati da umjesto gaziranih pića naruče mlijeko ili voćne sokove, umjesto velikih porcija naruče manje, da naruče salatu umjesto pomfrita i grilovanu hranu umjesto pržene. Edukacija o pravilnoj ishrani trebala bi biti usmjerena na kratkoročne dobrobiti, poput izgleda, poboljšanja uspjeha u školi ili većeg nivoa energije. (Contento, 2011)

Izbor hrane i navike koje se usvoje u adolescenciji mogu imati trajni uticaj na zdravlje. Adolescenti su u

povećanom riziku od gojaznosti i hroničnih bolesti vezanih za gojaznost, kao i poremećaja ishrane, što se odražava i na mentalno zdravlje adolescenata. Učestali unos gaziranih osvježavajućih bezalkoholnih pića i brze hrane (≥ 3 puta sedmično) povezuje se s većom vjerovatnošću pojave anksioznosti i poremećaja u snu. (Khan i Uddin, 2020)

Promovisanje zdrave ishrane na času odjeljske zajednice

Edukacijske intervencije koju vode prosvjetni radnici pokazale su se ponekad efikasnijim od predavanja koje provode nutricionisti. Smatra se da su nastavnici bolje podučeni vještinama za poučavanje u odnosu na nutricioniste, a prehrambene probleme mogu lako uklopiti u kontekst ostalog gradiva s kojim se njihovi učenici susreću. (Kupolati i sar., 2014; Panunzio i sar., 2007)

Petnaestogodišnjim radom u školi uočila sam brojne štetne navike u ishrani učenika. Učenici u prvoj smjeni u ogromnom procentu su izostavljali doručak koji se temelji na žitaricama koje ne dovode do naglog podizanja glukoze u krvi. Odmah su prilazili kafe-aparatu i uzimali jutarnju kafu. Na velikom odmoru su uzimali sendviče s parizerom, pizze, grickalice, čokoladice, gazirane sokove, uglavnom hranu visoke energetske vrijednosti koju kupuju u prodavnicama u neposrednoj blizini škole. S jedne strane, to dovodi do pretilosti, znači sve većeg broja gojazne djece, a s druge strane, imaju višak energije koju moraju potrošiti. Upravo zbog toga, imamo problem da su djeca vrlo nemirna, a da funkcionišu mnogo slabije na nastavi, jer su im ugrožene mnoge funkcije kao što su logičko zaključivanje, razmišljanje, pamćenje.

Istraživanja provedena u Sjedinjenim Američkim Državama su potvrdila da su učenici koji su redovno konzumirali doručak nakon šest mjeseci pokazali bolju sposobnost koncentracije, imali su bolje ocjene i primjerenije ponašanje od učenika koji nisu imali redovne obroke. (Petrović-Žagar, 2015)

Svjesna nedostatka adekvatnog, sveobuhvatnog tretmana ovog problema od odgovornih institucija u državi, jedini relativno efektivan prostor za individualni angažman na ovom planu koji stoji na raspolaganju razrednom starješini je u časovima odjeljske zajednice. Čas odjeljske zajednice utvrđen je nastavnim planom i programom te su u njemu predviđeni i sadržaji zdravstvenog odgoja i obrazovanja. To je čas samo jednom sedmično, kada razrednik sa svojim odjeljenjem može obraditi teme koje su od značaja za učenike. Promovisanje zdravih stilova života, među njima i zdrave ishrane, jedna je od značajnijih.

Kroz razgovor s učenicima prvenstveno je neophodno utvrditi njihove navike u ishrani. Pitati ih koliko puta dnevno jedu i utvrditi šta jedu i piju. Jasno identifikovati navike koje su štetne. Zatim, cijenim da je korisno razmotriti sve faktore koji utiču na formiranje njihovih navika u ishrani i tako im podići svijest o tome zbog čega usvajaju određene navike, što je od presudnog značaja za svaki pokušaj mijenjanja istih. Način ishrane adolescenata formira se pod uticajem mnogobrojnih faktora: uticaj vršnjaka, model koji usvajaju od roditelja, dostupnost određene hrane, cijena hrane, lična i kulturalna ubjeđenja, mediji, predstava o sopstvenom tijelu. Kroz razgovor s djecom neophodno je razmotriti ove faktore i procijeniti koji i uolikoj mjeri imaju uticaj na formiranje navika u ishrani djece u odjeljenju. Kako bi se popravili obrasci ishrane i navike, intervencija treba biti usmjerena na svaki od ova tri nivoa uticaja. Na časovima odjeljske zajednice intervencija je limitirana na individualni plan.

Na individualnom planu kroz savjetovanje i razgovor s djecom potrebno je:

- Ohrabriti djecu da ne izostavljaju jutarnji obrok, čak iako to nije tradicionalni doručak. Integralni sendviči, voćni šejk, mogu poslužiti kao brz i hranljiv jutarnji obrok
- Naučiti djecu kako da spremne jednostavna, hranljiva jela i

- užine kada jedu sama i nema članova porodice u blizini.
- Učiti djecu da pažljivo biraju hranu kada jedu u restoranima brze hrane ili kada kupuju hranu u radnjama. Navesti konkretne primjere kako da izaberu zdravu hranu (žitarice, pahuljice od žitarica, voće, povrće, sokove od cijedenog voća i običnu vodu umjesto gaziranih sokova, bademe i lješnike umjesto grickalica)
 - Skrenuti im pažnju na važnost fizičke aktivnosti u regulaciji tjelesne težine, potrošnji viška energije i prevenciji hroničnih bolesti
 - Razmotriti s njima lažnu sliku koju stvaraju propagandni materijali na medijima i društvenim mrežama poput TikToka i dr. Edukacija o zdravoj ishrani mora sadržavati: učenje o značaju ishrane, edukativne materijale koji pojačavaju poruke o zdravoj ishrani, učenje adolescenata vještinama koje

- su esencijalne za pravljenje promjena u ishrani i pružanje informacija kako održati promjene. Programi bazirani u školi mogu igrati značajnu ulogu u promociji i usvajanju zdrave ishrane. Škole su idealno mjesto za edukaciju o zdravoj ishrani iz više razloga:
- Tako se može pristupiti skoro svakom djetetu.
 - Škole pružaju mogućnost da se praktikuje zdrava ishrana jer dosta djece jedan obrok pojede u školi.
 - U školama se djeca mogu naučiti da se odupru društvenom pritisku. Ishrana je naučeno ponašanje na koje utiču socijalni faktori. Edukacijski programi u školama mogu direktno identifikovati uticaj vršnjaka koji obeshrabruje zdravu ishranu i iskoristiti uticaj vršnjaka kako bi se ojačale navike zdrave ishrane.
 - Istraživanja sprovedena u inostranstvu potvrđuju da školska

edukacija o zdravoj ishrani može poboljšati navike u ishrani mladih osoba.

Školska edukacija o zdravoj ishrani je posebno važna jer danas djeca odlučuju šta će jesti uz vrlo malo roditeljskog nadzora. Sve je veći broj familija s jednim roditeljem ili dva zaposlena roditelja čiji uticaj na izbor hrane njihovog djeteta lako biva potisnut dostupnošću brze hrane. Škole su bitan dio socijalnog okruženja koje oblikuje navike u ishrani. Stoga, kao prosvjetni radnik, stvorila sam sebi zadatak i obavezu da djeci barem skrenem pažnju i usmjeravam ih kako da se pravilno hrane. Da bih ispitala koliko se učenici zdravo hrane, anketirala sam 105 učenika od I do III razreda JU "Gimnazija Živinice" u Živinicama.

Cilj istraživanja je bio utvrditi koliko se učenici zdravo i redovno hrane ako znamo da je to jedan od osnovnih uslova za pravilan rast i razvoj djeteta i uspjeh u školi. Rezultati su sljedeći:

1. Koliko glavnih obroka imate tokom dana?			
a)	Jedan obrok	4	3.8%
b)	Dva obroka	67	63.9%
c)	Tri obroka	34	32.3%

Većina učenika jede dva glavna obroka, što nije dobro, ali priličan broj anketiranih jede tri obroka u toku dana. 3,8% anketiranih jede samo jedan obrok, što je nedovoljno za pravilan rast i razvoj mladih.

2. Imate li između glavnih obroka užine?			
a)	Da, između doručka i ručka	31	29.5%
b)	Da, između ručka i večere	69	65.7%
c)	Ne, nemam užine	10	9.5%

3. Da li doručkuješ prije odlaska u školu?		
Da	34	32.3%
Ne	47	44.7%
Povremeno	24	23,0%

Doručak je najvažniji obrok dana, jer je tijelo tokom noći potrošilo rezerve hrane i želudac je potpuno prazan. Prazan želudac – čime da se nahrani mozak ovih koji ne doručkuju?!

4. Šta najčešće doručkuješ kod kuće?			
a)	Ne doručkujem	38	36.2%
b)	Viršle, nareske	15	14.2%
c)	Paštetu	10	9.5%
e)	Voće	11	10.4%
g)	Jaja	23	21.9%
h)	Džem	8	7.6%

Pozitivno je što preovlađujuća većina učenika doručkuje jaja jer su puna proteina, masti, vitamina i minerala, i nalaze se uglavnom u sadržaju žumanceta.

5. Gdje nabavljaš užinu kad si u školi?		
Nosim od kuće	3	2.8%
Ne užinam	4	3.8%
Kupujem u prodavnici, pekari	98	93.4%

6. Šta najčešće užinaš?			
a)	Ne užinam	3	2.8%
b)	Sendviče, pizze	62	59.04%
c)	Slatkiše i grickalice	25	23.8%
d)	Cola, fanta	5	4.76%
g)	Voće	5	4.76%
h)	Integralna peciva	5	4.76%

Većina učenika kupuje u prodavnici i pekari. To je loš izbor pa se preporučuje nošenje užine od kuće koju roditelji pripreme.

7. Kakvu hranu pretežno jedeš za ručak?			
a)	Kuhanu	27	25.7%
b)	Prženu	18	17.1%
c)	Pečenu	17	16.1%
d)	Sve	54	58.9%

8. Ribu jedeš...			
a)	1x sedmično	42	40%
b)	2x sedmično	18	17.1%
c)	1x mjesečno	35	33.3%
d)	Ne jedem ribu	10	9.6%

9. Crveno meso jedeš...			
a)	Svaki dan	8	7.6%
b)	2-3x sedmično	57	54.2%
c)	Vrlo rijetko	40	38.2%

10. Konzerve, gotova jela, pizze...			
a)	Gotovo nikad	14	13.3%
b)	1x sedmično	32	30.5%
c)	Više puta	59	56.2%

Uvijek je zdravije pojesti svježe pripremljenu hranu nego konzerviranu jer konzervirana hrana je hemijski i termički obrađena.

11. Dnevno pijem vode			
a)	Manje od 1 ℓ	60	57.1%
b)	1-2 ℓ	26	24.7%
c)	Više od 2 ℓ	19	18.2%

12. Znaš li šta je zdrava hrana?			
a)	Da	86	82%
b)	Ne	-----	-----
c)	Ponešto	19	18%

13. Mislim da se hranim?			
a)	Zdravo	40	38.2%
b)	Nezdravo	20	19%
c)	Ne razmišljam	45	42.8%

Najveći broj učenika užina sendviče i sokove, kao što smo i pretpostavili. Djeci je potrebno od 1,5 do 2 l vode dnevno, a odraslim i više.

14. Razgovaramo o prehrani u toku redovne nastave?			
a)	I previše	3	2.8%
b)	Nedovoljno	78	74.2%
c)	Ne znam	17	16.1%
d)	Dovoljno često	7	6.9%

15. Kad večeraš?			
a)	Najkasnije do 18:00 h	15	14.2%
b)	Najkasnije do 20:00 h	41	39%
c)	Poslije 20:00 h	45	42.8%
d)	Ne večeram	4	4%

Zaključak

Istraživanje je pokazalo da 63,9% učenika jede dva glavna obroka, uzimaju i užinu, ali znatan broj učenika (44,7%) ne doručkuje prije polaska u školu. Oni doručkuju, ili bolje reći užinaju, u školi u periodu velikog odmora. Tu naviku trebaju mijenjati! Posmatrajući sadržaj ishrane, veliki dio učenika ne hrani se kvalitetno i ne konzumira raznovrsnu prehranu. Preporuka je da se na časovima odjeljske zajednice više razgovara o prehranbenim navikama i važnosti ishrane za pravilan rast i razvoj organizma. Pored tematskih časova u sklopu časova odjeljske zajednice, kako bi se osnažile poruke dobijene na njima, praktikujem i organizovanje tematskih roditeljskih časova kako bi se i roditelji uključili u aktivno prenošenje poruka o zdravoj ishrani i preuzeli aktivnu ulogu u formiranju zdravih navika u ishrani jer oni imaju najveći uticaj na način ishrane njihove djece. Također, iz istih razloga praktikujem i organizovanje tematskih akcija određenim danima. Naprimjer:

- Dan voća, kada se učenici podstiču da donesu za užinu voće
- Dan bez brze hrane

- Dan pješaćenja
- Dan vode
- Dan bez gaziranih pića

Uočljivo je da ova vrsta edukacije nailazi na pozitivan odgovor kod učenika, naročito kod djevojčica koje pokazuju veći stepen zainteresovanosti za zdravu ishranu. Međutim, za trajniji uticaj na svijest djece i mijenjanje loših navika u ishrani neophodno je da poruke i primjere zdrave ishrane imaju na svakom koraku, a ne samo na časovima odjeljske zajednice. Škole ne mogu same postići ovaj cilj kada kulturalni milje ima veliki uticaj na ubjeđenja, vrijednosti i ponašanje vezano za ishranu. Porodica, prodavnice hrane, restorani, prehrambena industrija, religijske institucije, vladini programi i mediji također moraju podržati principe sadržane u edukaciji o zdravoj ishrani. U školskom okruženju, same lekcije vjerovatno neće biti dovoljne da bi rezultirale trajnim izmjenama navika u ishrani. Učenicima je neophodan i pristup zdravoj hrani i podrška osoba oko njih. Edukacija o zdravoj ishrani treba biti u sklopu sveobuhvatnog školskog programa edukacije o zdravim stilovima života koji usađuje učenicima znanje, stavove i

vještine neophodne za donošenje pozitivnih zdravstvenih odluka i obezbjeđuje im okruženje, motivaciju i podršku neophodnu za razvoj i održavanje zdravih stilova. On obuhvata edukaciju o zdravlju, zdravo okruženje, zdravstvene usluge, savjetovanje, psihološke i socijalne usluge, integrisanu akciju škole i šire društvene zajednice, tjelesni i zdravstveni odgoj. Na osnovu dostupne stručne literature i prakse u razvijenim zemljama koje uspješno sprovode edukaciju mladih o zdravim stilovima života, uz uvažavanje naših specifičnosti, moguće je kroz jasno definisane smjernice i preporuke obezbijediti implementaciju kvalitetnog školskog programa u čijem središtu bi bila promocija zdravih stilova života i u okviru njega programi zdrave ishrane. Naravno, sve to podrazumijeva angažovanje i koordinisanu aktivnost ministarstva obrazovanja, lokalnih obrazovnih institucija, zdravstvenih institucija, podršku od zajednice. Edukaciju o ishrani neophodno je sprovesti kroz razvojno i dobno prilagođene aktivnosti, kulturalno relevantne, zabavne i aktivnosti s učestvovanjem učenika koje imaju u sebi involvirane strategije za grupno učenje. Kako bi obezbijedili zdraviju budućnost za našu

djecu, školski program edukacije o ishrani mora postati nacionalni prioritet. Ovaj program bi trebao biti

dio sveobuhvatnog školskog programa zdravstvenog obrazovanja. Uvođenjem i održavanjem ovakvog

programa, omogućili bi da naša djeca dostignu svoj puni obrazovni potencijal i budu dobrog zdravlja.

Literatura

- Akar Sahingoz, S., Dogan, L. (2019). The implementation and evaluation of a nutrition education programme about Mediterranean diet for adolescents. *Prog. Nutr.* 21, 316-326.
- Bailey, R. L., Fulgoni, V. L., Cowan, A. E., Gaine, P. C. (2018). Sources of added sugars in young children, adolescents, and adults with low and high intakes of added sugars. *Nutrients.* 10, 102.
- Contento, I. (2011) Nutrition education, 2. izd., Jones and Bartlett Publishers, Sudbury MA, str. 16, 43-52, 94-102.
- Khan, A., Uddin, R. (2020). Is consumption of fast-food and carbonated soft drink associated with anxiety-induced sleep disturbance among adolescents? A population-based study. *Clin. Nutr. ESPEN*, 36, 162-165.
- Kupolati, M. D., MacIntyre, U. E., Gericke, G. J. (2014). School-based nutrition education: Features and challenges for success. *Nutr. Food. Sci.* 44, 520-535.
- Larson, N., Stang, J. S., Leak, T. (2017). Nutrition in adolescence. U: Krause's Food & the Nutrition Care Process, 2. izd., (Mahan, L. K., Raymond, J. L., ured.), Elsevier, St. Louis, str. 331-351.
- Panunzio, M.F., Antoniciello, A., Alessandra, P., Dalton, S. (2007). Nutrition education intervention by teachers may promote fruit and vegetable consumption in Italian students. *Nutr. Res.* 27, 524-528.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K., Waldfogel, J., Wickremarathne, D., Barroso, C., Bhutta, Z., Fatusi, A. O., Mattoo, A., Diers, J., Fang, J., Ferguson, J., Ssewamala, F., Viner, R. M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*, 387, 2423-2478.
- Petrović-Žagar, M. (2015). Prehrana školske djece.
- Stephen, A. M., Champ, M. M., Clo-ran, S. J., Fleith, M., van Lieshout, L., Mejborn, H., Burley, V. J. (2017). Dietary fibre in Europe: current state of knowledge on definitions, sources, recommendations, intakes and relationships to health. *Nutr. Res. Rev.* 30, 149-190.
- Van Cauwenberghe, E., Maes, L., Spittals, H., van Lenthe, F. J., Brug, J., Oppert, J. M., De Bourdeaudhuij, I. (2010). Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: systematic review of published and 'grey' literature. *Br. J. Nutr.* 103, 781-797.
- Wadolowska, L., Hamulka, J., Kowalkowska, J., Ulewicz, N., Gornicka, M., Jeruszka-Bielak, M., KostECKA, M., Wawrzyniak, A. (2019). Skipping breakfast and a meal at school: Its correlates in adiposity context. Report from the ABC of Healthy Eating Study of Polish teenagers. *Nutrients.* 11, 1563.

الموجز

التشجيع على التغذية الصحية في الحصة المدرسية العملية

مقصودة موراتوفيتش

تعتبر توعية المراهقين بشأن التغذية الصحية أمراً مهماً من أجل خلق عادات تغذية سليمة يحملونها معهم إلى سن البلوغ. يهدف هذا المقال إلى بحث التغذية الصحية والمنتظمة عند التلاميذ، باعتبار أن ذلك يمثل شرطاً أساسياً لنمو الطفل وتطوره السليم ونجاحه في الدراسة. تم استطلاع 105 تلاميذ من الصف الأول إلى الصف الثالث في مدرسة جفنينيتسي الثانوية. أظهر البحث أن التغذية عند غالبية التلاميذ غير جيدة، وأنهم لا يتناولون الأغذية المتنوعة.

الكلمات الرئيسية: المراهقون، التعليم في الحصة المدرسية العملية، التغذية الصحية.

Summary

PROMOTING HEALTHY FOOD HABITS IN THE COMMUNITY CLASSES

Maksuda Muratović

Educating adolescents about a healthy diet is very important for building the right nutritional habits that will remain with them when they move toward their adulthood. The aim of this article was to analyse students' nutrition habits keeping in mind that it is one of the most significant factors in their growth and development process and is essential for their school achievements. The questionnaire involved 105 students from 1st to 3rd grade of Public High-school *Gimnazija Živinice* in Živinice. The research demonstrates that the majority of students do not have healthy food habits.

Keywords: adolescents, education in the departmental community class, healthy nutrition