Izvještaj o zdravstvenim navikama i nekim razvojno relevantnim obilježjima učenika srednjih škola Grada Zagreba





Financira
Europska unija
NextGenerationEU

studeni 2026.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ovog izvještaja, uključujući tekstualne podatke, tablice, grafikone i rezultate mjerenja, ne smije se umnožavati, distribuirati, citirati niti koristiti u drugim javnim ili komercijalnim radovima bez prethodne pisane suglasnosti autora.

Projekt je financiran sredstvima Nacionalnog plana oporavka i otpornosti (NPOO) 2021. – 2026., uz potporu Europske unije u okviru instrumenta NextGenerationEU (INT-IA-2024-Biceps_Nutrition). Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Dragi čitatelji,

u ovom su izvještaju deskriptivno prikazani **neki rezultati** istraživanja provedenog u sklopu projekta „Biološke, sociokulturne i psihološke odrednice stanja uhranjenosti do odrasle dobi – BiCePs_Nutrition", koji se provodi u Institutu za antropologiju u razdoblju od 1. siječnja 2024. do 31. prosinca 2027. godine. Glavni cilj istraživanja je utvrditi učestalost pothranjenosti i prekomjerne tjelesne težine među adolescentima u gradu Zagrebu te ispitati ulogu pojedinih bioloških i okolinskih čimbenika u stanju uhranjenosti. Očekujemo da će dobiveni rezultati pridonijeti boljem razumijevanju čimbenika povezanih sa stanjem uhranjenosti tijekom adolescencije te pomoći u oblikovanju učinkovitih pristupa prevenciji čimbenika rizika za nepovoljne zdravstvene ishode u odrasloj dobi.

Terensko istraživanje provedeno je u školskoj godini 2025./2026. u četiri srednje škole u Zagrebu; dvije gimnazije i dvije strukovne škole. Zahvaljujemo svim učenicima koji su sudjelovali u istraživanju, kao i njihovim roditeljima/skrbnicima te školama i djelatnicima koji su omogućili i podržali provedbu istraživanja.

Važno je naglasiti da su u ovom izvještaju prikazani **preliminarni rezultati**. Budući da istraživanje još traje, **rezultati će se nadopunjavati i ažurirati**.

Kako čitati izvještaj?

- Prstenasti (eng. donut) grafikoni prikazuju sastav jedne cjeline.
- Stupčasti i linijski grafikoni korišteni su za prikaz raspodjela i usporedbe.
- Postotci su izračunati iz valjanih odgovora za pojedinu varijablu.

Nadamo se da će ovaj izvještaj čitateljima pružiti uvid u dosadašnje rezultate istraživanja te pridonijeti boljem razumijevanju važnosti praćenja i očuvanja zdravog stanja uhranjenosti tijekom adolescencije.

Istraživači

Suradnici na projektu:

dr. sc. Lovorka Barać Lauc

Veronika Bencerić, doktorandica

dr. sc. Maja Carić

dr. sc. Nives Fuchs

dr. sc. Marijana Peričić Salihović

dr. sc. Vanda Pribačić

dr. sc. Petra Rajić Šikanjić

dr. sc. Tatjana Škarić-Jurić

dr. sc. Matea Zajc Petranović (voditeljica)

dr. sc. Mislav Stjepan Žebec

U provođenju nekih aktivnosti projekta, suradnicima su pomagali sljedeći kolege iz Instituta za antropologiju:

Lucija Dodigović, dr. sc. Iva Šunić, dr. sc. Morana Jarec, dr. sc. Mirela Hrovatin, dr. sc. Ivan Dolanc, prof. dr. sc. Damir Marjanović, Krešimir Budić, dr. sc. Luka Bočkor, dr. sc. Mirela Sedić, dr. sc. Antonija Jonjić, dr. sc. Rafaela Mrdjen-Hodžić, Nina Karlović, doktorandica, Anja Bošnjaković, doktorandica

Stručnjaci iz drugih institucija:

dr. sc. Anita Stojanović Marković, Institut Ruđer Bošković, Matija Marković, PBZ, prof. dr. sc. Petra Korać, PMF, prof. dr. sc. Maja Matulić, PMF, prof. dr. sc. Inga Urlić, PMF

Kontakt podaci:

Matea Zajc Petranović

Institut za antropologiju

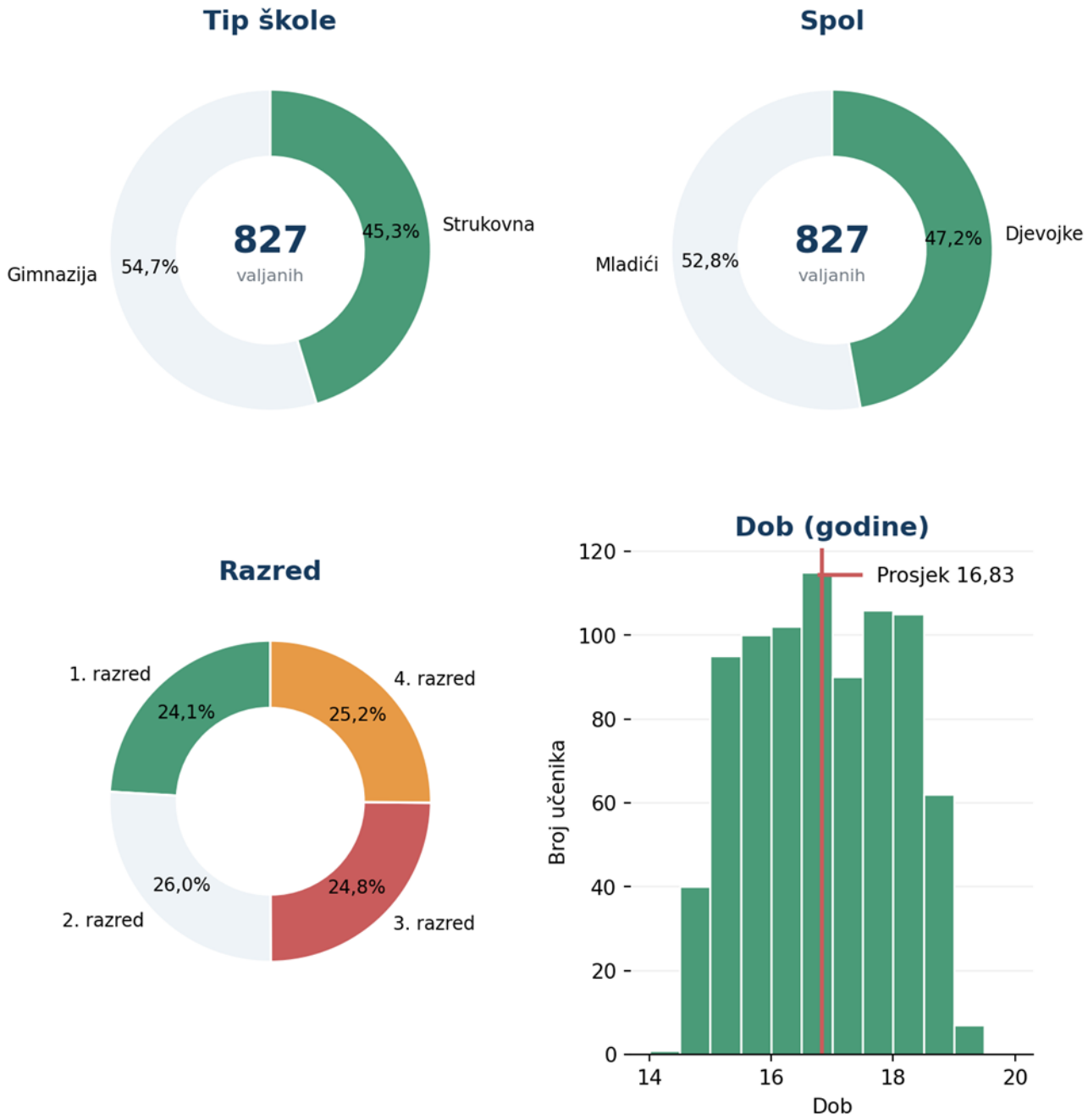
Gajeva ulica 32, 10000 Zagreb

tel. 5535 100

mail: matea@inantro.hr

1. Profil sudionika u istraživanju

U istraživanju je sudjelovalo približno jednako učenika prema spolu i razredu, no bilo je nešto više gimnazijalaca nego li učenika strukovnih škola.



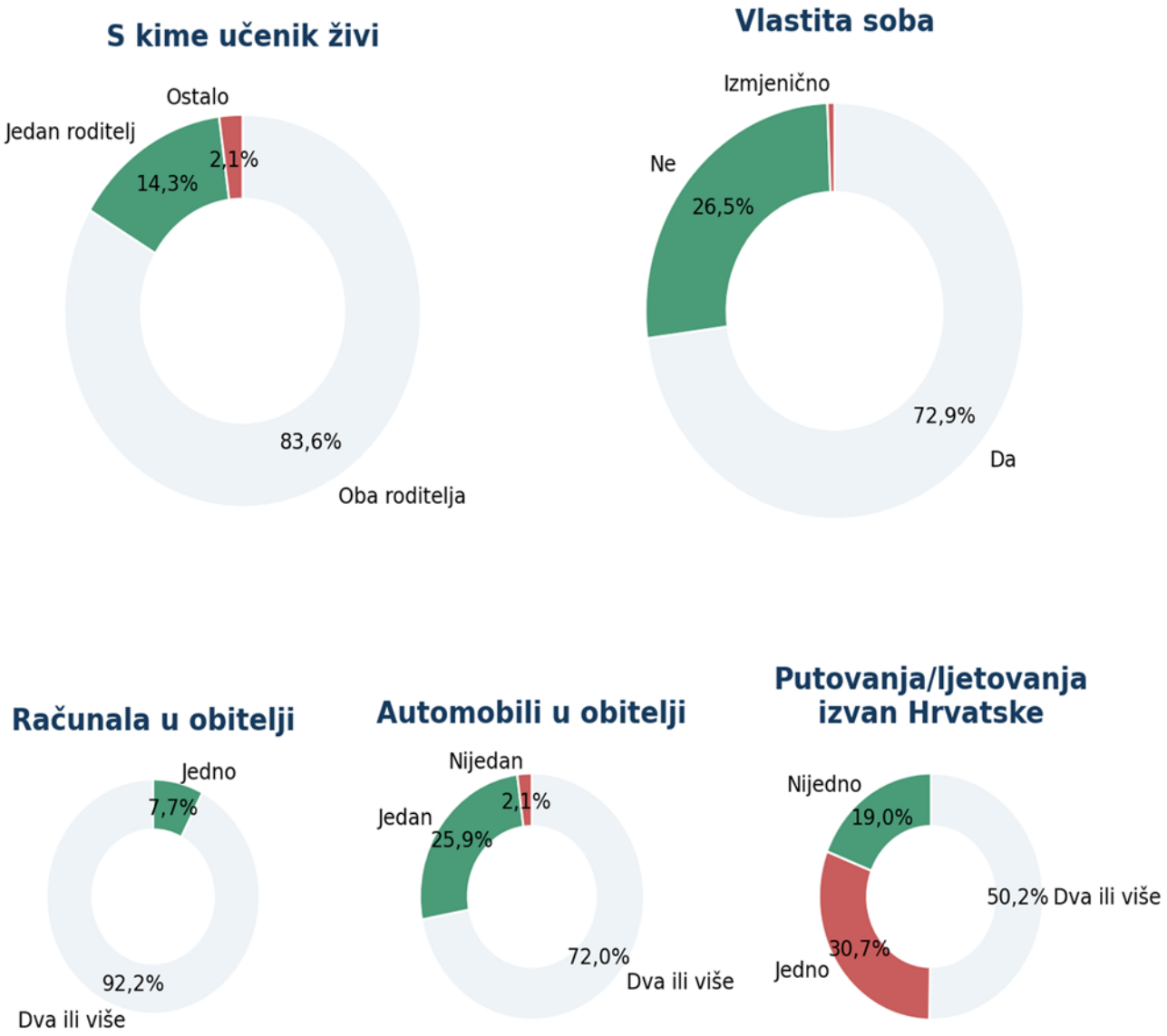
Slika 1. Struktura uzorka i raspodjela dobi.

2. Socio-demografske karakteristike obitelji sudionika

Većina učenika živi s oba roditelja i ima vlastitu sobu te većina obitelji posjeduje 2 ili više računala i automobile. 0,6% učenika, koji su ujedno djeca rastavljenih roditelja, izjavilo je da kod jednog roditelja imaju vlastitu sobu, a kod drugog nemaju.

Unazad godinu dana, 50,2% učenika je 2 ili više puta bilo na višednevnom putu izvan Hrvatske, a 19,0% nije bilo nijednom.





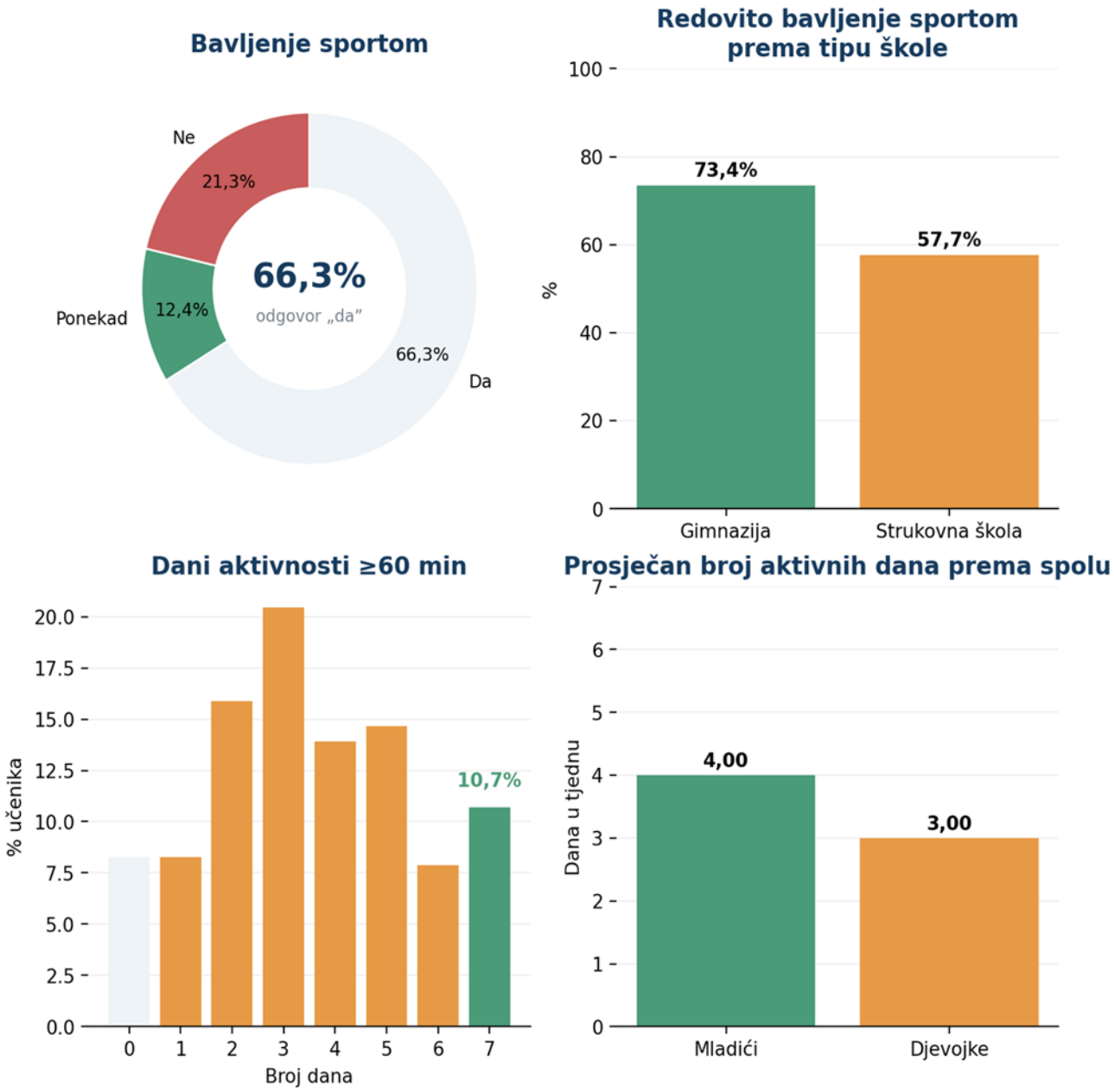
Slika 2. Obiteljski kontekst i socijalni status.

3. Tjelesna aktivnost



Redovito bavljenje sportom navodi dvije trećine učenika, nešto češće učenici gimnazija u odnosu na učenike strukovnih škola.

Mladići su tjelesno aktivni više dana tjedno nego što su djevojke.



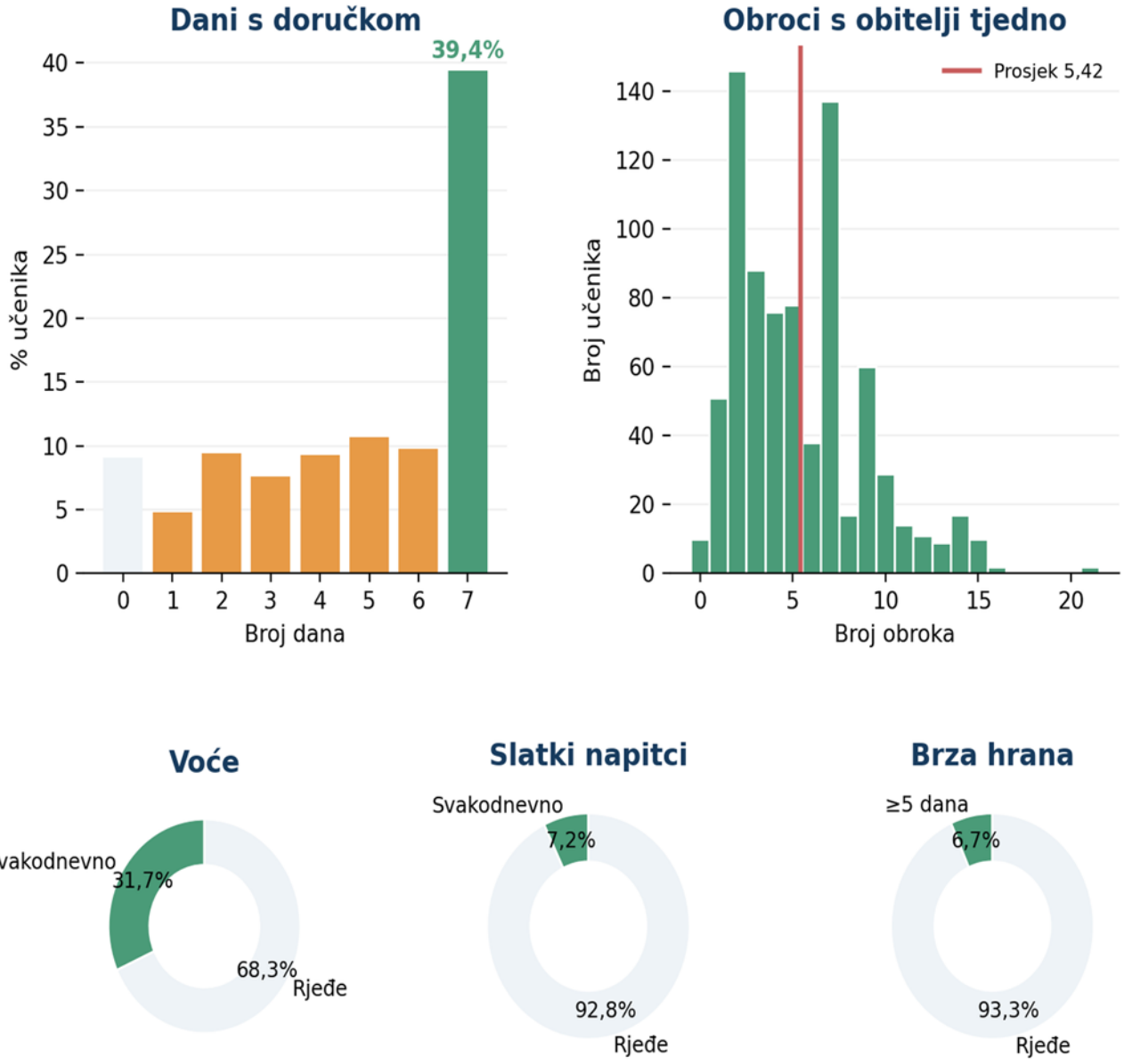
Slika 3. Sportska uključenost i tjelesna aktivnost.

4. Prehrambene navike



Svih sedam dana u tjednu doručkuje oko 40 % učenika, dok je 8% izjavilo da uopće ne doručkuje. Svakodnevna konzumacija voća češća je od svakodnevne konzumacije gaziranih/zaslađeih napitaka ili brze hrane.

Od maksimalno mogućih 21 zajedničkih obiteljskih obroka tjedno, učenici u prosjeku 5,42 obroka jedu s ostalim članovima obitelji.

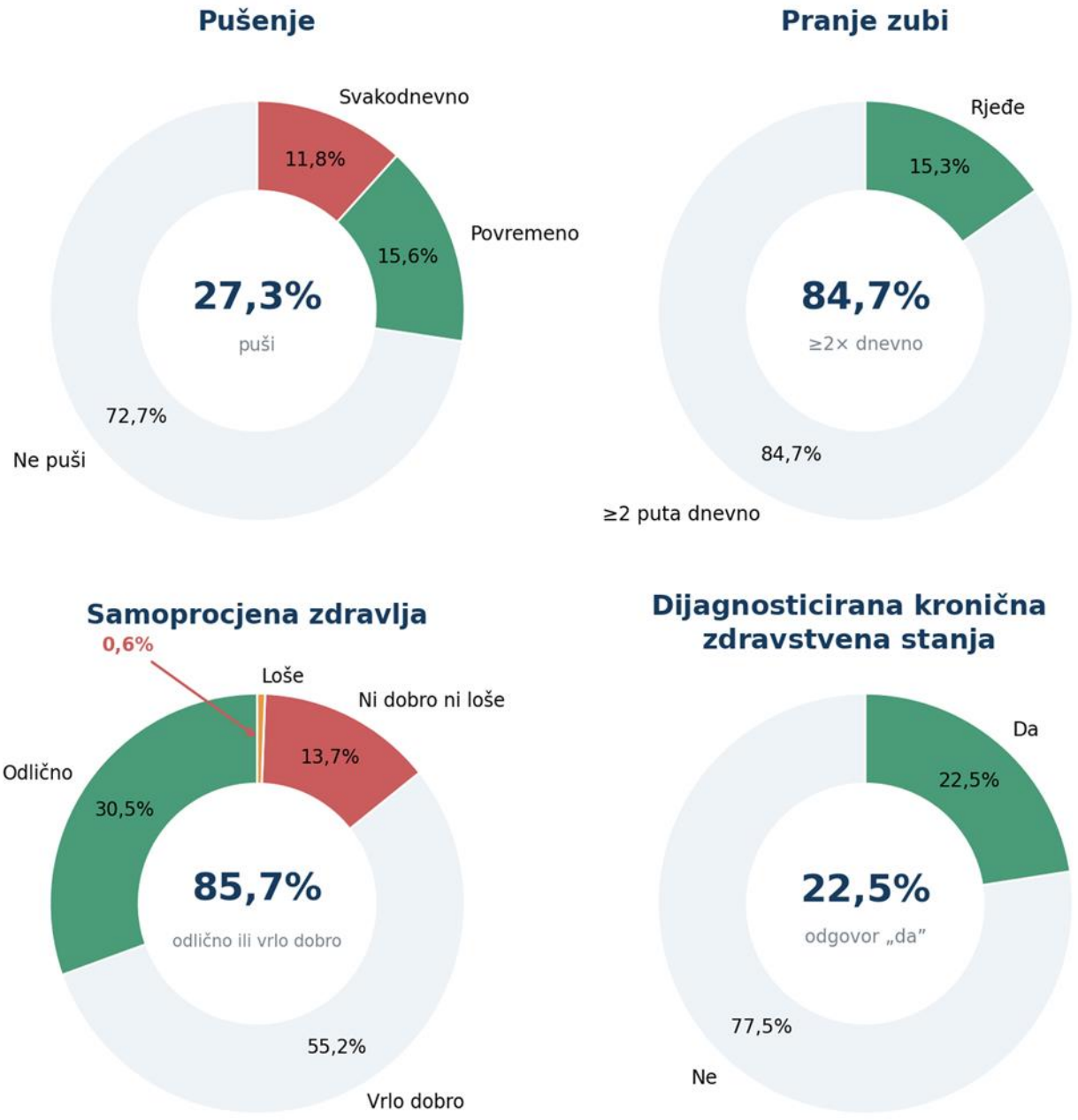


Slika 4. Obroci i odabrane prehrambene navike.

5. Samoprocjena zdravlja i ponašanje povezano sa zdravljem

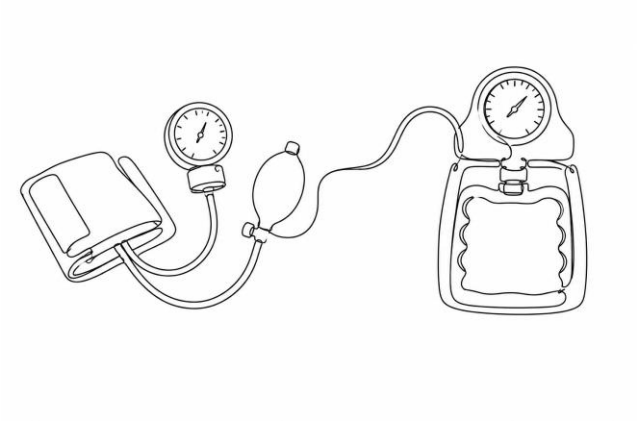
Opća samoprocjena zdravlja i oralna higijena većinom su zadovoljavajuće, dok je svakodnevno pušenje prisutno kod 11,8% učenika. Više od 1/5 učenika prijavilo je različita kronična zdravstvena stanja, najčešće astmu i alergijske bolesti, ali i poremećaje mišićno-koštanog sustava (skolioza), bolesti štitnjače, metaboličke poremećaje te gastrointestinalne i dermatološke tegobe.



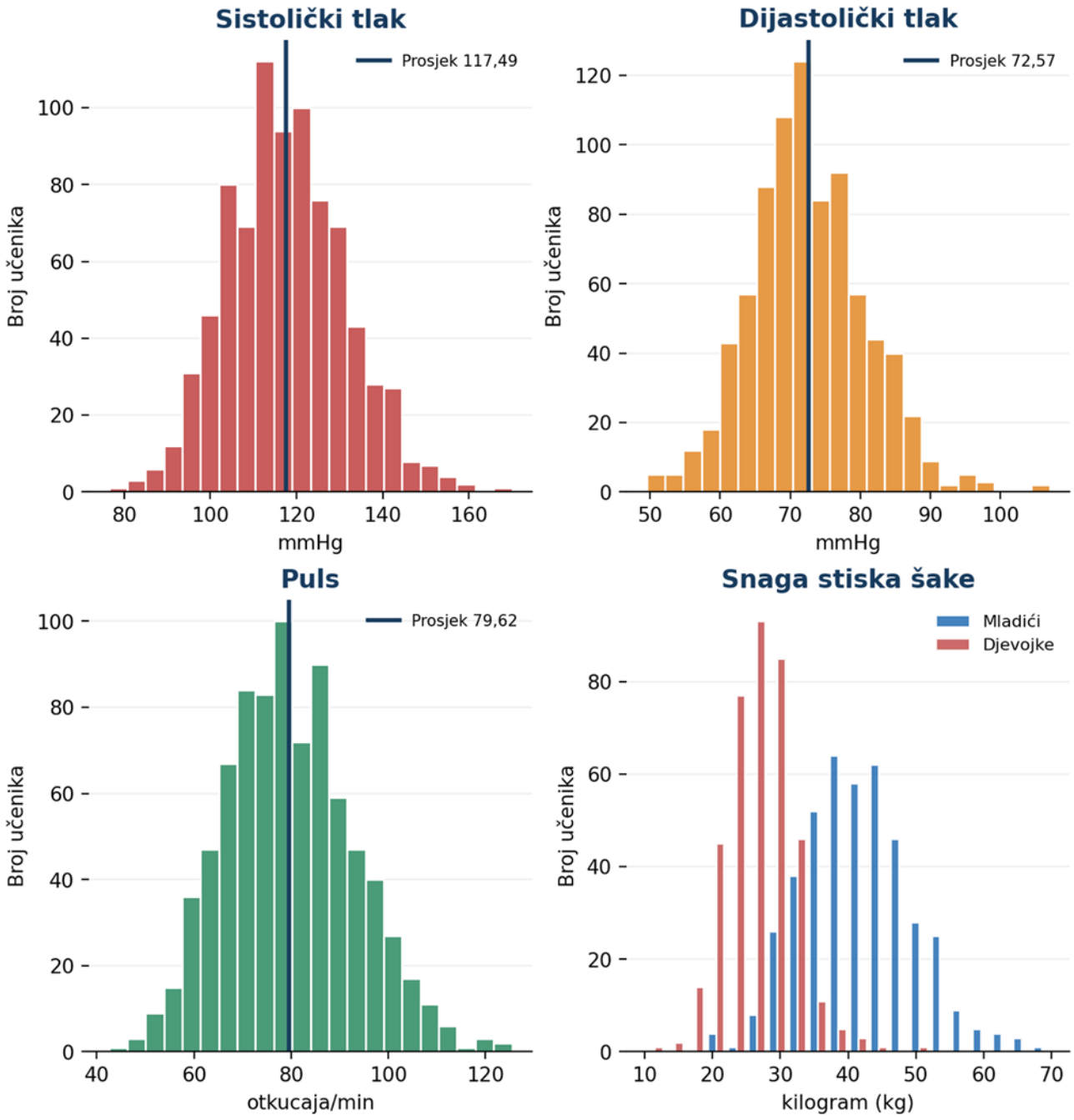


Slika 5. Pušenje, oralna higijena, samoprocjena zdravlja i kronična zdravstvena stanja.

6. Fiziološka i funkcionalna mjerenja

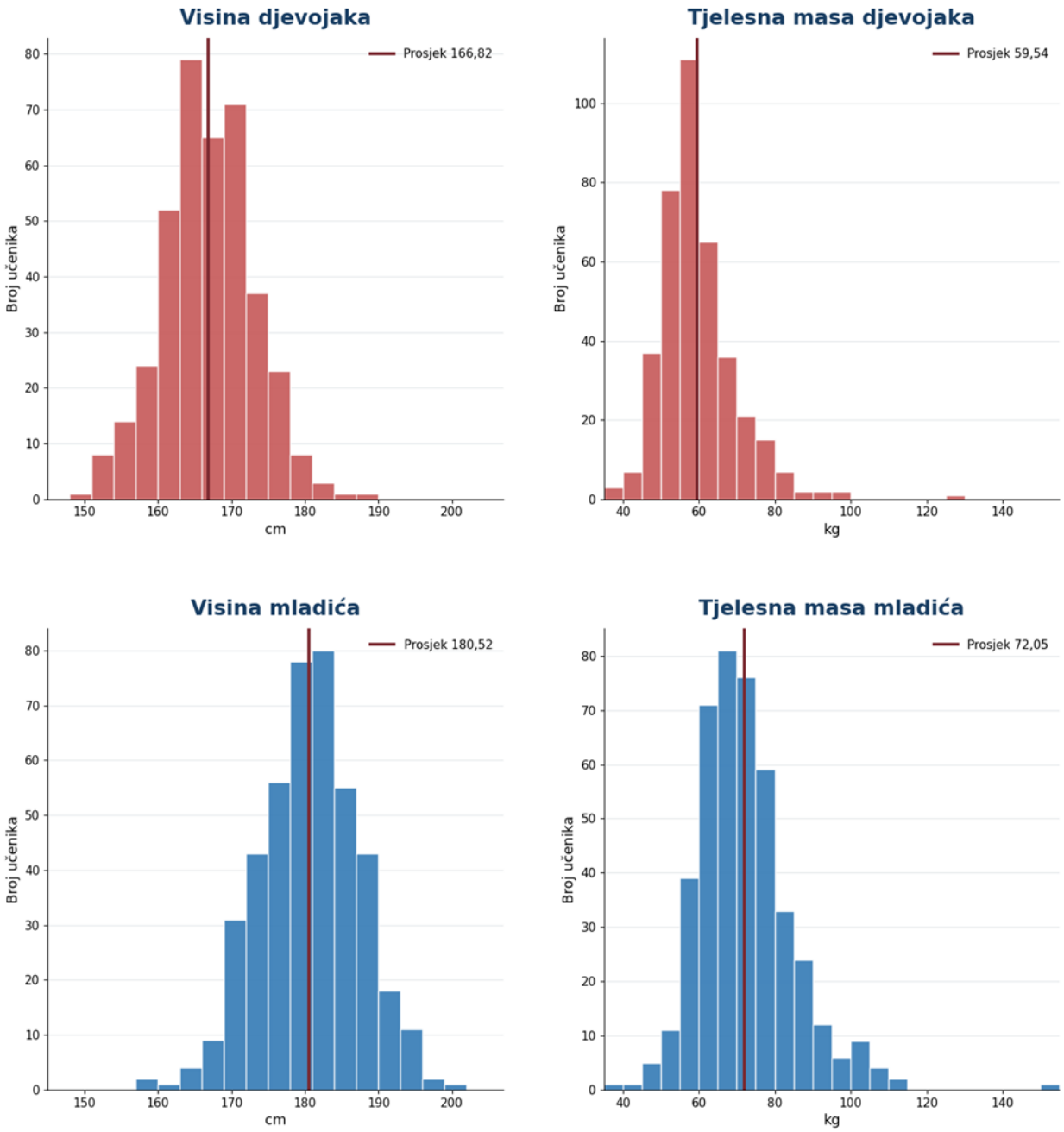


Sistolički krvni tlak, dijastolički krvni tlak i puls učenika normalno su distribuirani i osrednjih vrijednosti očekivane razine za zdrave mlađe osobe. Ipak, potrebno je pratiti one adolescente kod kojih su izmjerene povišene vrijednosti ovih parametara.



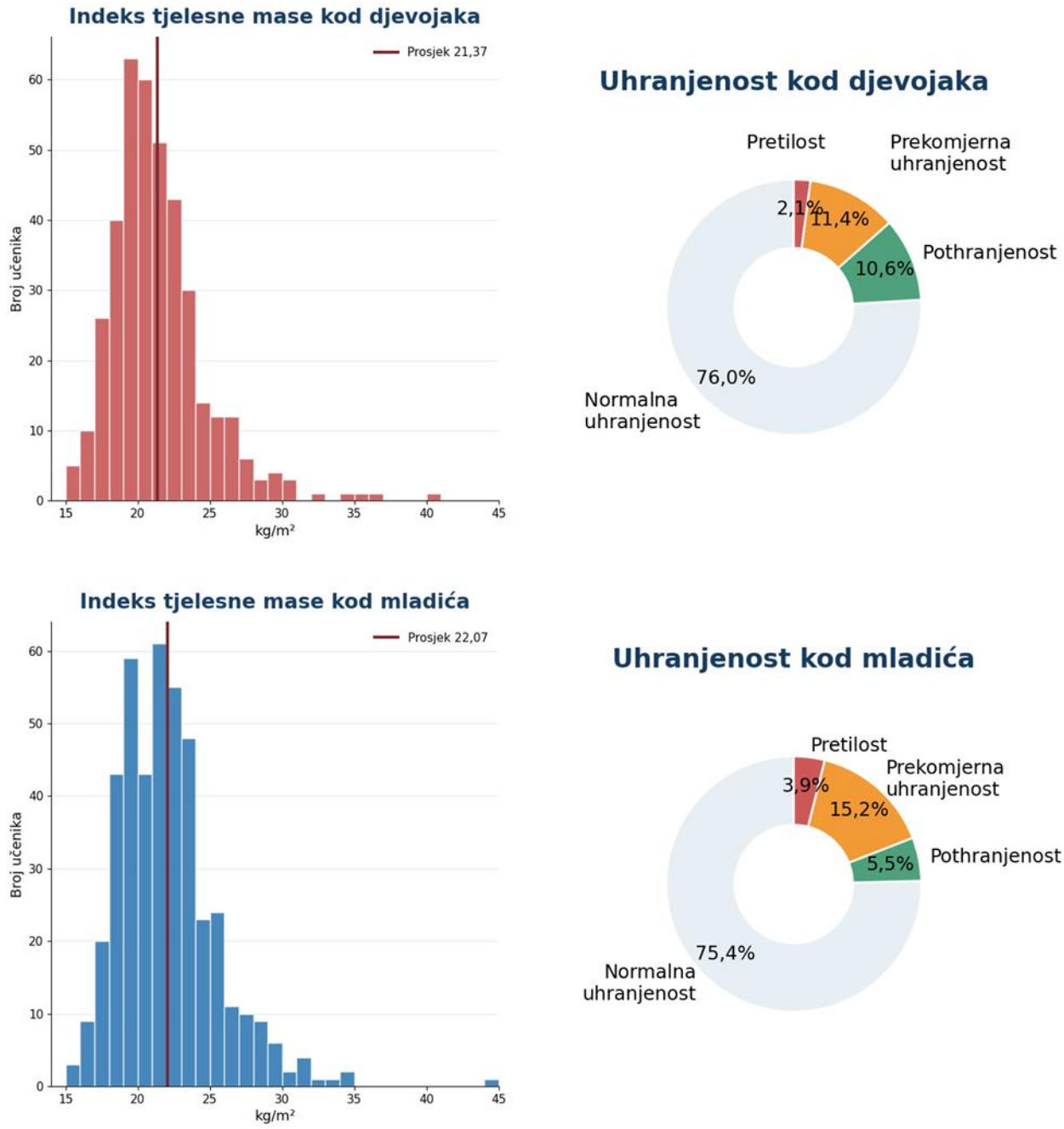
Slika 6. Raspodjele izmjereniih vrijednosti sistoličkog i dijastoličkog tlaka, pulsa i snage stiska šake.

7. Antropometrijska mjerenja



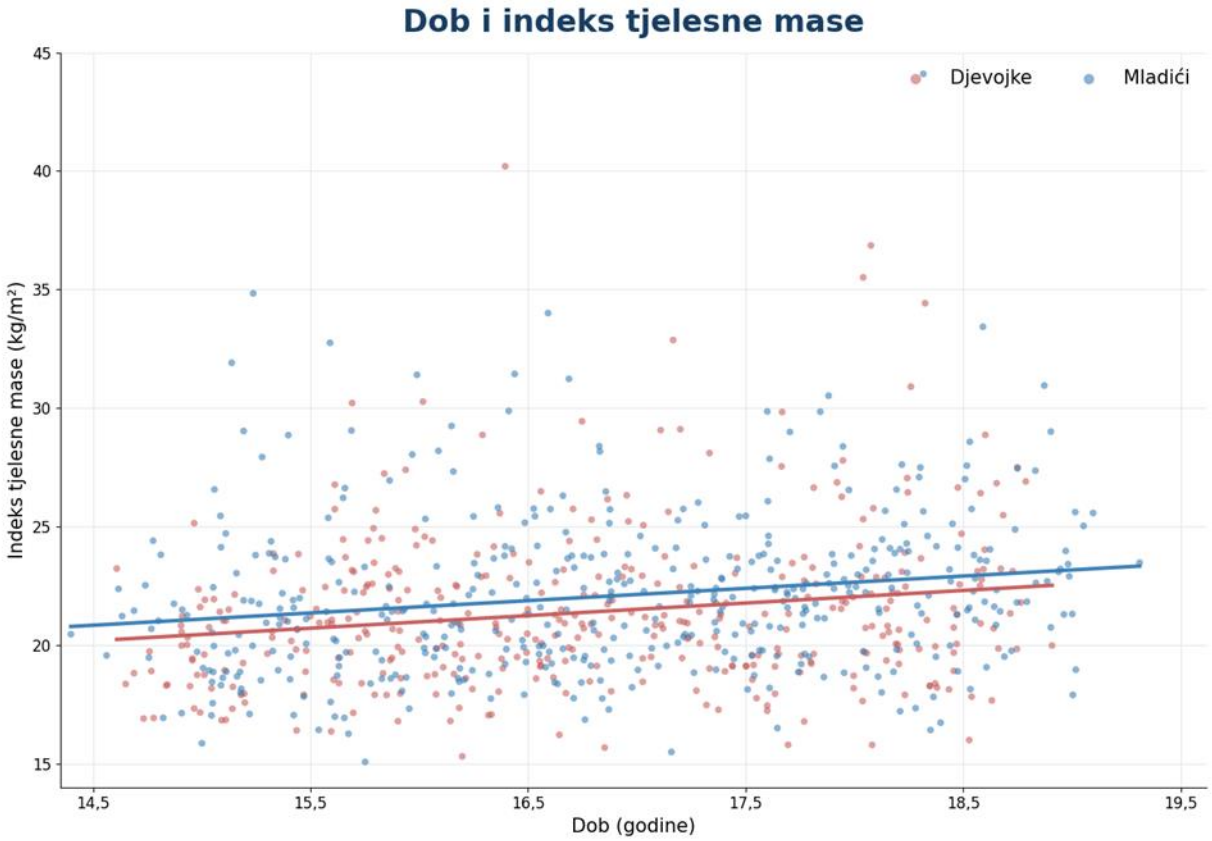
Slika 7. Raspodjele visine i tjelesne mase prema spolu.

Mladići srednjoškolske dobi u prosjeku imaju veću tjelesnu visinu i masu od djevojaka, što je u skladu sa spolnim dimorfiznom koji u dobi od 15 do 19 godina dostiže svoj vrhunac. Tada djevojke uglavnom završavaju svoj rast, dok mladići prolaze kroz kasnu fazu intenzivnog razvoja i tek oko 18. ili 19. godine postižu konačnu konstituciju odraslog muškarca.



Slika 8. Antropometrijska obilježja prema spolu.

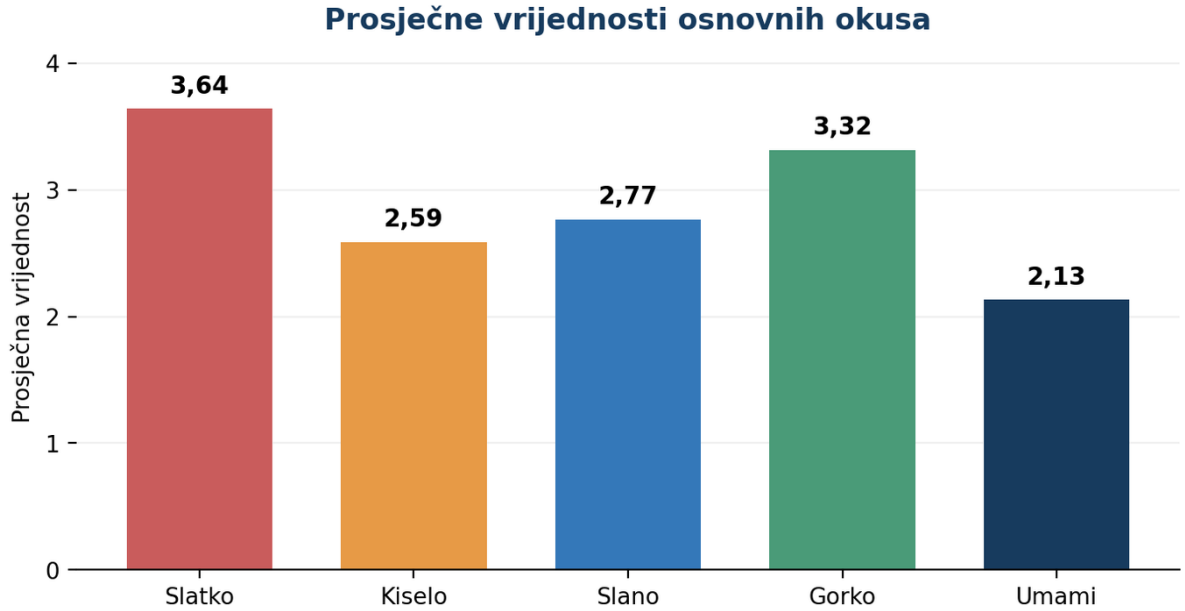
Prema vrijednostima indeksa tjelesne mase, 75,7% svih učenika normalno je uhranjeno, dok je rizik za pothranjenost utvrđen kod 7,9% učenika, a rizik za prekomjernu uhranjenost i pretilost kod 13,4% i 3% učenika.



Slika 9. Odnos dobi i indeksa tjelesne mase prema spolu.

8. Percepcija osjeta okusa za pet osnovnih okusa

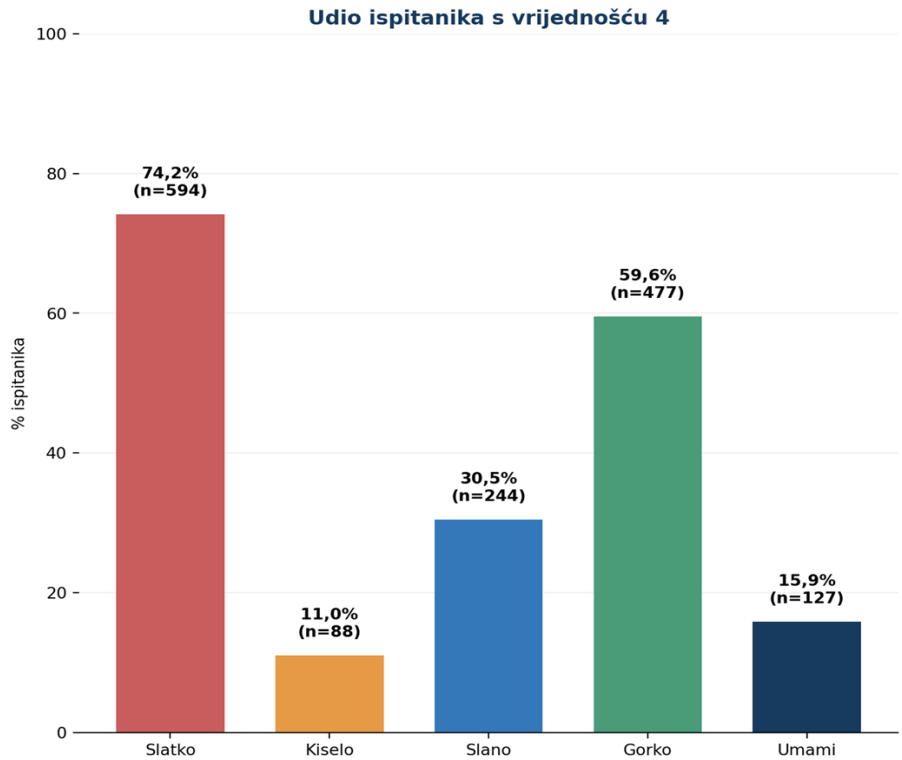
Test za percepciju osjeta okusa sastojao se od po 4 različite koncentracije svakog od 5 osnovnih okusa; slatko, slano, kiselo, gorko i umami. Za svaku točnu detekcija nekog okusa dodijeljena je vrijednost 1, a za netočnu 0. Najviša prosječna vrijednost točnih odgovora zabilježena je za okus slatkog (3,64), a najniža za umami (2,13).



Slika 10. Prosječne vrijednosti percepcije pet osnovnih okusa.

Točno detektiranje baš svih koncentracija nekog okusa najčešće je zabilježeno za okus slatkog (74,2% učenika), a najrjeđe za okus kiselog (11,0% učenika).

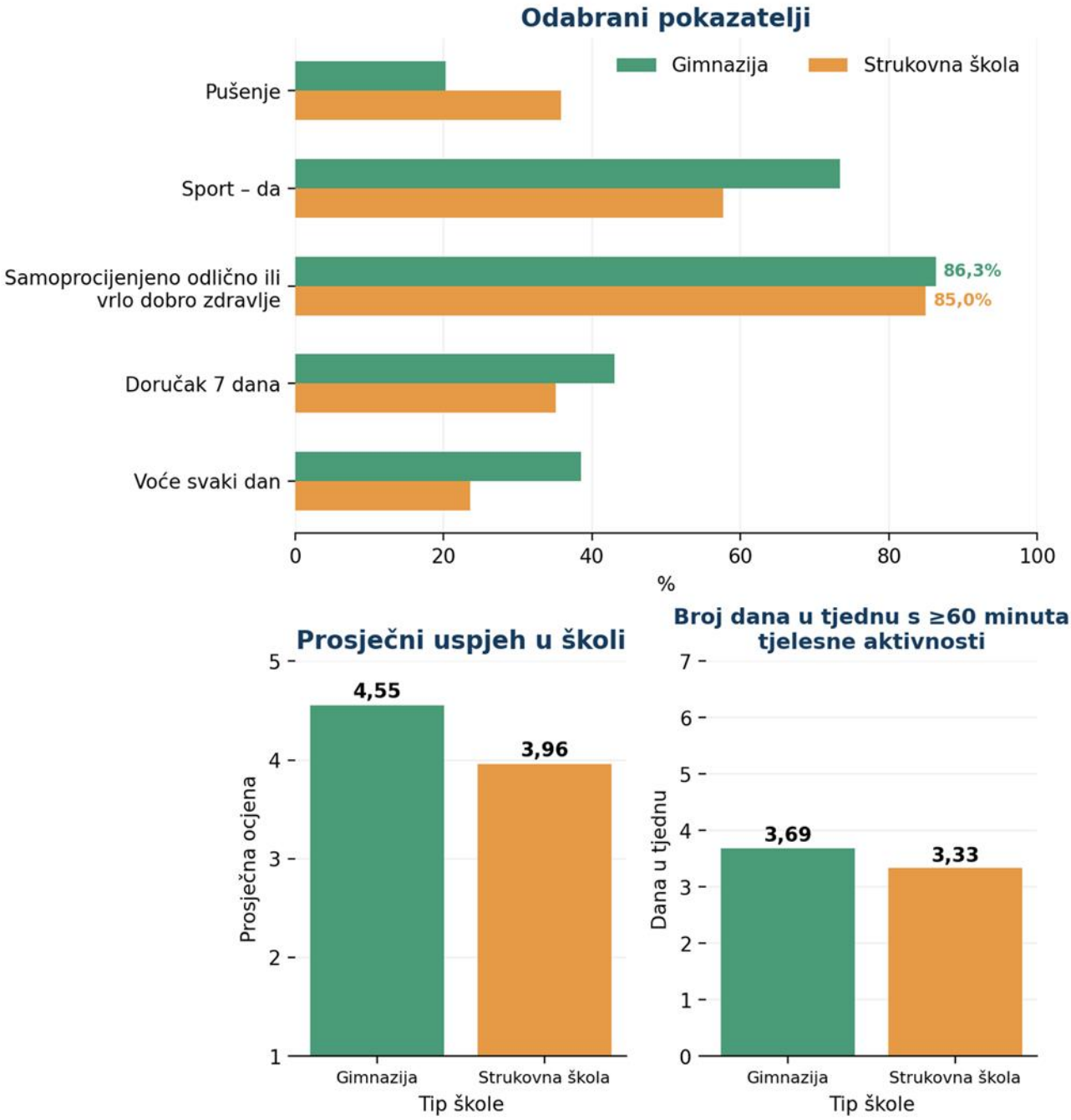
10 učenika (1,2%) je točno detektiralo baš sve koncentracije okusa.



Slika 11. Udio ispitanika koji su točno detektirali svaki od pet ispitivanih okusa.

9. Usporedba nekih pokazatelja između učenika koji pohađaju različit tip škole (gimnazije vs. strukovne škole)

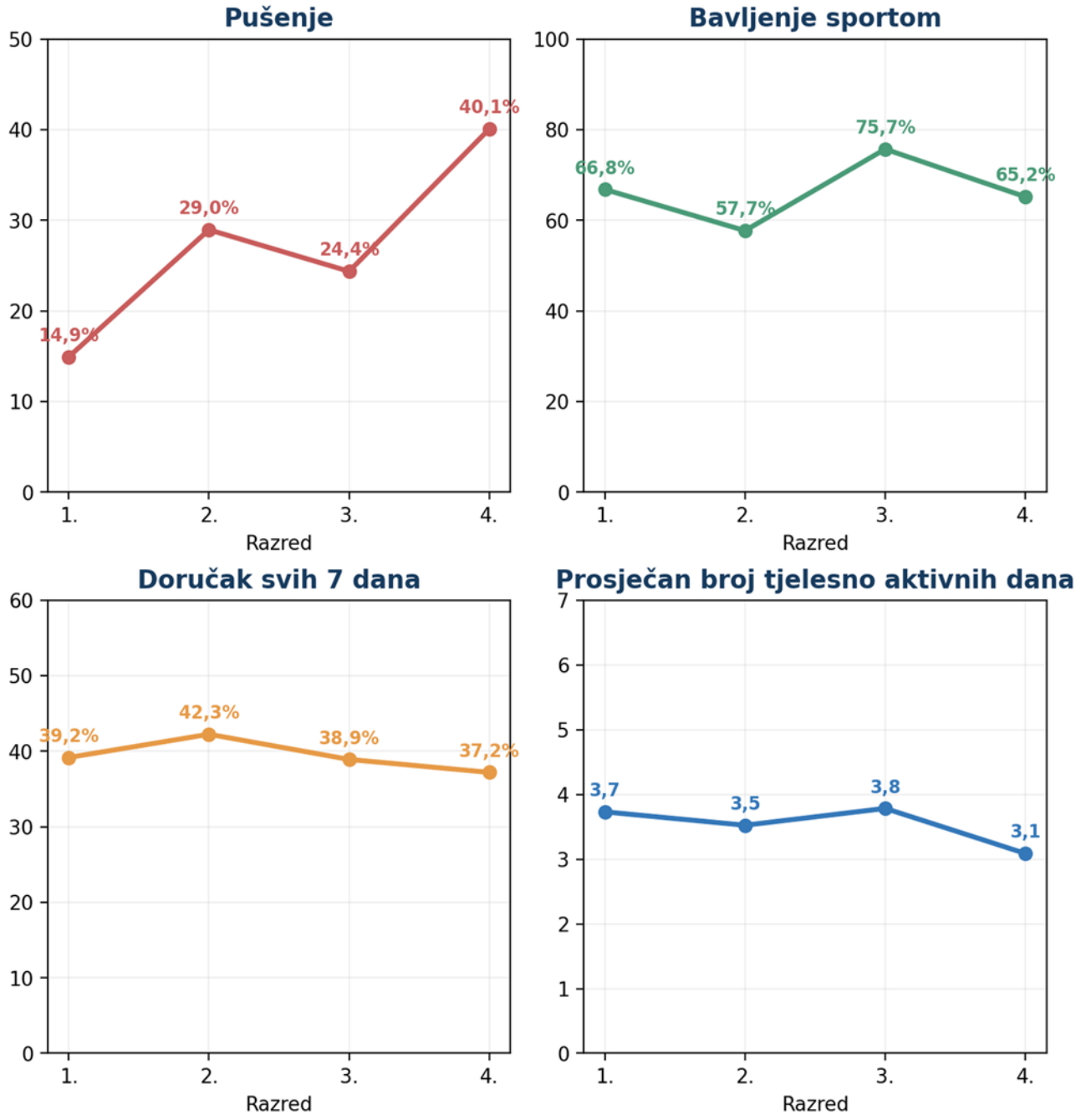
Učenici u strukovnim školama češće puše, a gimnazijalci češće navode redovito bavljenje nekom sportskom aktivnošću i imaju viši prosječni uspjeh. Također, viši udio gimnazijalaca jede doručak i konzumira voće svakog dana u tjednu.



Slika 12. Deskriptivna usporedba gimnazija i strukovnih škola.

10. Usporedba nekih pokazatelja između učenika s obzirom na dobne skupine definirane prema institucionalnom stupnju obrazovanja (razredu srednje škole)

Pušenje je najizraženije kod učenika 4. razreda, u odnosu na učenike ostalih nižih razreda. Kod ostala tri promatrana parametra ne postoji izrazit trend porasta ili pada kroz sva četiri razreda srednje škole.

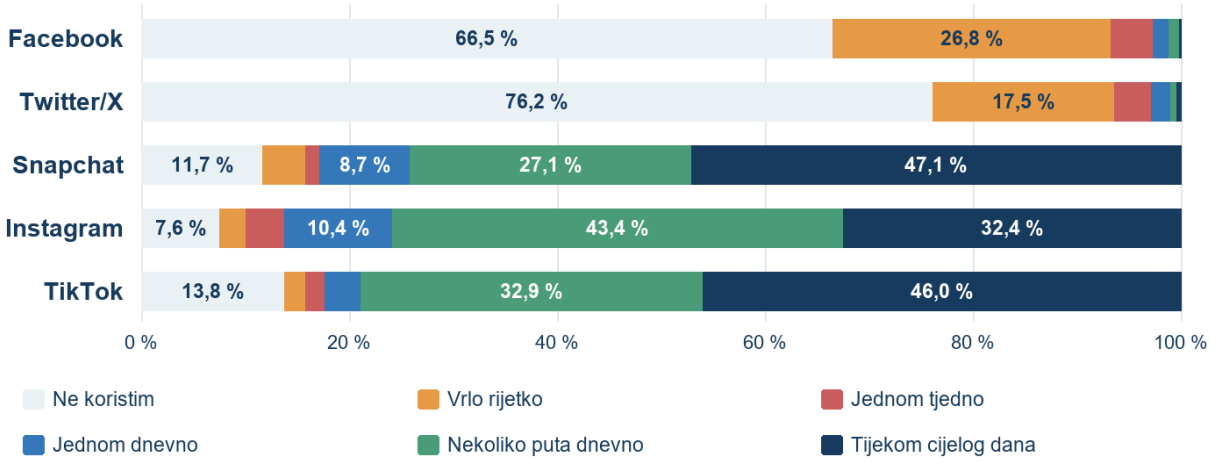


Slika 13. Odabrani pokazatelji zdravih navika prema institucionalnom stupnju obrazovanja (razredu srednje škole).

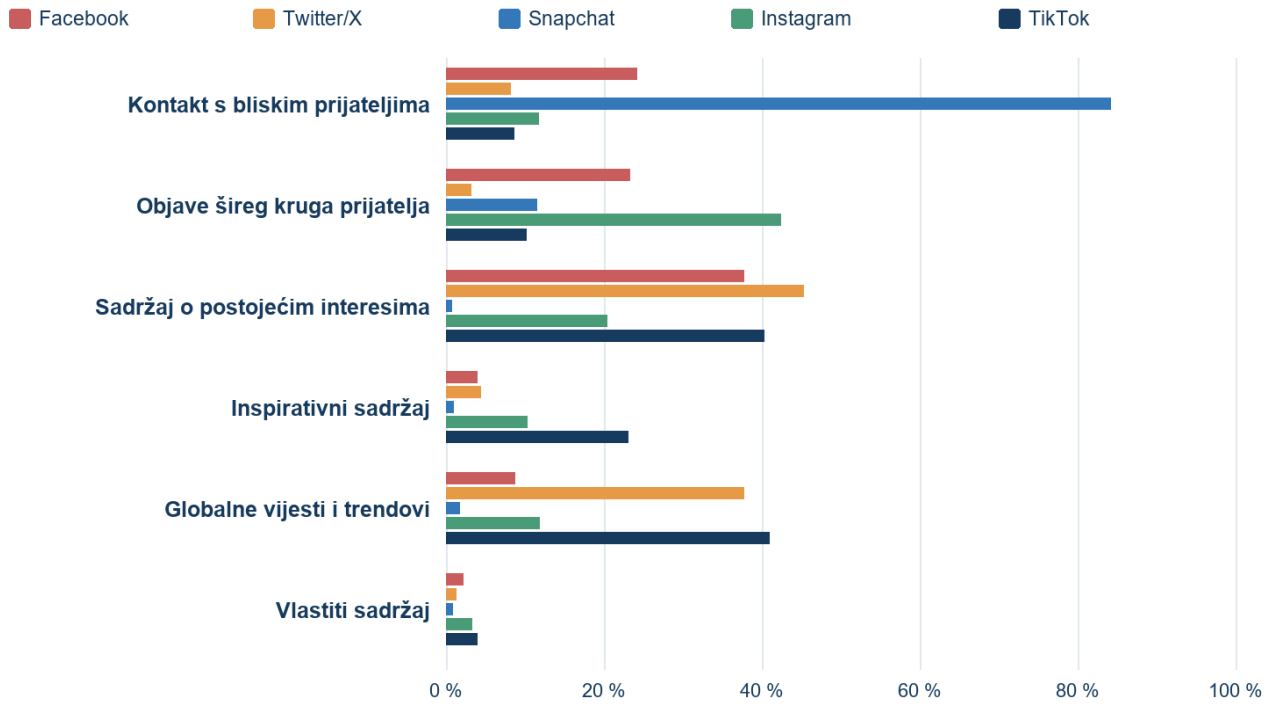
11. Učestalost i razlozi korištenja društvenih mreža te samoprocjena utjecaja društvenih mreža na razmišljanje i stavove učenika

Svakodnevno TikTok koristi 82,3 % ispitanika, Instagram 86,2 %, a Snapchat 82,8 %.

Facebook uopće ne koristi 2/3, a Twitter/X ¾ ispitanika.



Snapchat se najčešće koristi za kontakt s bliskim prijateljima, a Instagram za praćenje objava šireg kruga prijatelja. Na Facebooku i Twitteru/X najčešće se prate sadržaji o postojećim interesima, a na TikToku globalne vijesti i trendovi.



Najveći broj učenika smatra da društvene mreže utječu na njihovo razmišljanje i stavove slabo do osrednje (43,2 %), a 23 % učenika smatra da je utjecaj priličan ili jak.

