

## Карактеристике исхране младих условљене социоекономским факторима

Весна Јовановић<sup>1</sup>, Вера Симић<sup>2</sup>, Весна Обрадовић<sup>3</sup>, Слађана Васиљевић<sup>4</sup>

## Features Food of Young Conditional Socioeconomic Factors

Vesna Jovanović, Vera Simić, Vesna Obradović, Slađana Vasiljević

**Сажетак:** Увод. Исхрана је веома значајна за развој младих. Последице лоше исхране код младих огледају се у смањеном уносу воћа и поврћа, млека и млечних производа, али и истовременог повећања уноса слаткиша и слатких безалкохолних пића.

**Циљ.** Циљ рада био је испитивање карактеристика исхране младих, тј. избора намирница и фреквенције њиховог конзумирања у току недеље у зависности са ким млади живе у домаћинству, материјалног статуса породице и промене места боравка.

**Методе.** Извршена је студија пресека на узорку од 480 ученика и студената из Крагујевца и Новог Пазара, старости од 15 до 24 године, који спадају у групу младих према дефиницији Светске здравствене организације. Прикупљање података на терену рађено је помоћу посебно конструисаних упитника у временском периоду од 20. октобра до 2. новембра 2008. године. Сви подаци су били обрађени адекватним методама дескриптивне статистике ( $\chi^2$  - тест).

**Резултати.** Резултати анализе показали су да је социоекономски фактор са ким млади живе у домаћинству значајно повезан са фреквенцијом конзумирања слаткиша ( $p < 0,05$ ), тако да 31,6% младих који су живели са оба родитеља су то чинили свакодневно. Млади са бољим материјалним статусом значајно су више конзумирали воће, поврће, слатко пециво, слатка безалкохолна пића и млеко ( $p < 0,05$ ) у

**Summary:** Background. Nutrition is very important for the development of youth. The consequences of malnutrition in young is reflected in a reduced intake of fruit and vegetables, dairy products, and the simultaneous increase in intake of sweets and sweet drinks.

**Aim.** The aim was to investigate the characteristics of feeding the young, that choice of food and frequency of their consumption during the week depending on with whom young people living in the household, family financial status and change of residence.

**Methods.** Cross sectional study was performed on a sample of 480 students from Kragujevac and Novi Pazar, aged 15-24 years who belong to a group of youth as defined by the World Health Organization. Collecting field data was done using specially designed questionnaires during the period of 20 October to 2 November 2008. year. All data were processed with adequate means of descriptive statistics ( $\chi^2$  - test).

**Results.** Results showed that the socioeconomic factor with whom young people living in the household is significantly correlated with the frequency of consuming sweets ( $p < 0.05$ ), so that 31.6% of youth who lived with both parents did so every day. Young people with better financial status were significantly more consumed fruits, vegetables, sweet rolls, sweet soft drinks and milk ( $p < 0.05$ ) compared to those with poor economic status. Poor financial status had an impact

1 Весна Јовановић, Висока здравствена школа струковних студија, Београд

2 Вера Симић, Медицинска школа Београд.

3 Весна Обрадовић, Завод за стоматологију Крагујевац.

4 Слађана Васиљевић, Дом здравља Земун.

односу на оне са лошим материјалним статусом. Лош материјални статус имао је утицај на конзумирање млека, тако да 12% младих ниједном није конзумирало млеко у току недеље. Млади који нису мењали место боравка имали су значајно већу фреквенцију конзумирања свежег воћа, слатких безалкохолних пића, млека и млечних производа ( $p < 0,05$ ) од младих који су у садашњем месту боравка због студија.

**Закључак.** Резултати овог истраживања показали су обрасце лоших навика младих у исхрани, као што је учесталије конзумирање слаткиша, слатких пецива, слатких безалкохолних пића, а присуство недовољне конзумације воћа, поврћа, млека и млечних производа у току недеље.

**Кључне речи:** млади, навике исхране, социоекономски фактори, нутрициона истраживања.

on the consumption of milk, so that 12% of young people never once consumed milk during the week. Young people who have changed residence had significantly higher frequency of consuming fresh fruits, sweet soft drinks, milk and milk products ( $p < 0.05$ ) than youth who are in their present place of residence for study.

**Conclusion.** The results of this study showed patterns of bad habits of young people in the diet, such as frequent consumption of candy, sweet rolls, sweet soft drinks, and the presence of insufficient consumption of fruits, vegetables, milk and dairy products during the week.

**Key words:** youth, food habits, socioeconomic factors, nutrition surveys.

## Увод

Правилна исхрана, као један од најзначајнијих чинилаца за очување и унапређење здравља, поред правилног избора намирница, оптималног уноса нутријента, подразумева и адекватну снабдевеност сваког појединца довољним количинама хране<sup>1</sup>.

Здравствени проблеми везани за исхрану, а стечени у млађем узрасту, могу се кориговати за време адолесценције. Млади чине око 20% од укупне светске популације<sup>2</sup>. Они су посебно изазовна старосна група како због тога што захтевају сложен приступ, тако због њиховог односа према здрављу, или због утицаја њихових садашњих ставова, навика и понашања на здравље у будућности. Значај развоја здравих навика исхране у току детињства и адолесценције је очигледна. Нагли физички раст ствара повећану потражњу за енергијом и храњивим материјама<sup>3</sup>. Здраве навике у исхрани смањују ризик код младих људи за појавом непосредних здравствених проблема, као што су недостатак гвожђа - анемија, гојазност, поремећаји исхране и каријеса, а може да спречи дугорочне здравствене проблеме, као што

су рак, мождани удар, повишен крвни притисак и остеопороза<sup>4</sup>. Поред тога, обрасци понашања стечени током детињства и адолесценције наставиће се и у зрелом добу<sup>5</sup>. Навике у исхрани утичу на више различитих аспеката здравља, између осталих на субјективну оцену здравља, друге животне навике, функционални статус, али и коришћење здравствене заштите, а неправилна исхрана представља значајан фактор ризика за настанак бројних различитих поремећаја здравља<sup>1</sup>.

Породична средина има важну улогу у исхрани младих, јер је процењено да млади троше око 60% дневних потреба енергије из хране која је спремљена код куће<sup>6</sup>. Доступност здравих и нездравих намирница код куће, родитељско моделирање здраве исхране, породични образац исхране, утичу на свакодневну исхрану младих у породици<sup>7, 8</sup>. Одвајањем младих од породичног окружења долази до промена у погледу избора хране и учесталости конзумирања намирница, као и у погледу броја obroka у току дана. Нове навике надвлађавају навике стечене у породици и они сами све више контролишу шта једу, када и где. Нови образац исхране често карактерише коришћење хране припремљене ван куће, може бити по-

везан са слабијим квалитетом исхране међу адолесцентима, прескакање obroka, константно низак ниво уноса млека, воћа и поврћа<sup>9</sup>, велике порције високе енергетске густине које доприносе повећању телесне тежине<sup>10</sup>. Један је од начина да повећају своју слободу и независност јесте и промена навика у исхрани. Због тога су млади идеална мета за едукацију о здравој исхрани.

### **Циљ рада**

Циљ рада био је испитивање утицаја социоекономских фактора на карактеристике исхране младих у Шумадијском и Рашком округу, тј. избор намирница и фреквенције њиховог конзумирања у току недеље у зависности са ким млади живе у домаћинству, материјалног статуса породице и промене места боравка.

### **Материјал и методе**

Истраживање је спроведено као студија пресека. Прикупљање података на терену рађено је у временском периоду од 20. октобра до 2. новембра 2008. године. Сваког дана је испитивана група испитаника према унапред утврђеном плану и динамици испитивања.

Основним скупом је обухваћено 480 испитаника, од тога су 133 испитаника студенти прве године Медицинског факултета, 63 испитаника су студенти струковних студија Медицинског факултета у Крагујевцу, 89 испитаника су студенти четврте године Медицинског факултета у Крагујевцу и 195 испитаника су ученици средњих школа из Новог Пазара. Истраживачки узорак је формиран од испитаника оба пола, и то 292 женског пола (60,8%) и 178 мушког пола (37,1%), старости од 15 до 24 године који спадају у групу младих према дефиницији Светске здравствене организације. Испитаници су разврстани у групе у зависности са ким живе у домаћинству, у односу на материјални статус породице и према промени места боравка.

За сагледавање утицаја социоекономских фактора, као што су са ким млади живе у

домаћинству, материјални статус породице и промене места боравка, на избор и фреквенцију конзумирања намирница, спроведена је анкета код младих, за шта су коришћени посебно конструисани упитници сачињени на основу релевантних искустава и препорука добијених из сличних популационих истраживања других земаља и Светске здравствене организације. Анкетирани ученици средњих школа из Новог Пазара и студенти Медицинског факултета у Крагујевцу одабрани су методом случајног избора.

Сви подаци су обрађени адекватним методама дескриптивне статистике, а у циљу израчунавања статистичке значајности разлика примењен је  $\chi^2$  - тест. За статистичку обраду добијених података са терена коришћен је статистички пакет - рачунарски програм Statistical Package for Social Sciences (SPSS for Windows rel. 13.0). Статистички тестови су прихваћени као статистички значајни уколико је вероватноћа нулте хипотезе једнака или мања од 5% ( $p < 0.05$ ).

### **Резултати**

Начин исхране је значајан за здравље, и посебна пажња се поклања разноврсном избору намирница које се користе у исхрани, као и фреквенцији њиховог конзумирања. У том смислу испитиване су карактеристике исхране младих кроз избор намирница и фреквенцију конзумирања у току недеље, утицај породичног окружења, самосталног живљења, материјалног статуса породице и промена места боравка на обликовање здраве исхране.

У табели 1 приказана је конзумација намирница у току недеље у зависности са ким млади живе у домаћинству. Резултати истраживања су показали да је свеже воће и поврће недовољно заступљено у исхрани младих. Око једна трећина младих конзумира свеже воће свакодневно, док је забрињавајуће што 5,2% младих то не чини ниједном у току недеље. Код уноса свежег поврћа ситуација је неповољнија него код уноса свежег воћа. Свеже поврће свакодневно и од три до пет пута у току недеље конзумирало је око две трећине

**Табела 1.** Конзумација намирница у току недеље у зависности са ким млади живе у домаћинству

Намирница	Фреквенција	Показатељи							
		Млади живе у домаћинству							
		Са оба родитеља	Са једним родитељем	Са рођацима	Са пријатељем/пријатељицом	У студенском дому	Живи сам	Остало	Укупно
	n=335	n=36	n=16	n=19	n=7	n=17	n=44	n=480	
Свеже поврће	Ниједном	7.5	13.9	6.3	21.1	14.3	0	9.1	8.3
	1-2 пута	25.4	22.2	31.3	31.6	28.6	41.2	13.6	25.6
	3-5 пута	28.1	30.6	25.0	26.3	28.6	29.4	38.6	29.8
	6-7 пута	32.8	27.8	25.0	21.1	28.6	17.6	25.0	29.8
	Нису одговорили	6.3	5.6	12.5	0	0	11.8	9.1	6.5
$\chi^2=27.11$ ; $p=0.512$									
Свеже воће	Ниједном	5.7	0	0	0	14.3	5.9	9.1	5.2
	1-2 пута	20.9	25.0	31.3	10.5	42.9	41.2	18.2	21.5
	3-5 пута	27.2	30.6	25.0	42.1	14.3	17.6	47.7	28.5
	6-7 пута	40.3	27.8	37.5	47.4	28.6	29.4	15.9	37.7
	Нису одговорили	6.0	16.7	6.3	0	0	5.9	13.6	7.1
$\chi^2=33.70$ ; $p=0.211$									
Слаткиши (бомбоне, чоколада)	Ниједном	10.4	19.4	12.5	10.5	28.6	17.6	6.8	11.5
	1-2 пута	23.9	44.4	25.0	36.8	42.9	29.4	50.0	28.8
	3-5 пута	26.3	11.1	31.3	15.8	14.3	47.1	11.4	24.4
	6-7 пута	31.6	13.9	12.5	36.8	0	0	18.2	26.9
	Нису одговорили	7.8	11.1	18.8	0	14.3	5.9	13.6	8.5
$\chi^2=53.54$ ; $p=0.003$									
Слатко пециво (колачи, кекс)	Ниједном	9.0	19.4	25.0	5.3	14.3	11.8	13.6	10.6
	1-2 пута	29.3	33.3	18.8	26.3	28.6	35.3	40.9	30.2
	3-5 пута	28.7	19.4	31.3	36.8	42.9	47.1	22.7	28.8
	6-7 пута	28.1	16.7	18.8	31.6	0	5.9	13.6	24.8
	Нису одговорили	5.1	11.1	6.3	0	14.3	0	9.1	5.6
$\chi^2=33.35$ ; $p=0.223$									
Слатка безалкохолна пића	Ниједном	16.4	19.4	18.8	26.3	28.6	23.5	20.5	18.1
	1-2 пута	20.9	36.1	6.3	10.5	42.9	35.3	34.1	23.1
	3-5 пута	21.8	13.9	37.5	36.8	14.3	17.6	9.1	21.0
	6-7 пута	31.3	16.7	25.0	21.1	0	5.9	25.0	27.5
	Нису одговорили	9.6	13.9	12.5	5.3	14.3	17.6	11.4	10.2
$\chi^2=34.78$ ; $p=0.176$									
Млеко и млечни производи (јогурт, кисело млеко, бела кафа, какао)	Никад	1.8	2.8	0	0	0	5.9	0	1.9
	Понекад	39.4	30.6	50.0	36.8	57.1	35.3	38.6	39.0
	Сваки дан по 1 шољу	36.7	30.6	37.5	36.8	14.3	17.6	36.4	35.6
	Сваки дан по 2 или више шоља	19.1	22.2	12.5	26.3	14.3	35.3	20.5	19.8
	Нису одговорили	3.0	13.9	0	0	0	5.9	4.5	3.8
$\chi^2=32.19$ ; $p=0.267$									

**Табела 2.** Конзумација намирница у току недеље у зависности од материјалног статуса породице

Намирница	Фреквенција	Показатељи				
		Матријални статус породице				
		Одличан	Осредњи	Лош	Остало	Укупно
		n=91	n=338	n=25	n=25	n=480
Свеже поврће	Ниједном	7.7	7.1	28.0	8.0	12.7
	1-2 пута	27.5	25.1	24.0	28.0	26.2
	3-5 пута	22.0	32.0	36.0	24.0	28.5
	6-7 пута	33.0	30.2	8.0	36.0	26.8
	Нису одговорили	9.9	5.6	4.0	4.0	5.9
	$\chi^2=37.111$ ; $p=0.002$					
Свеже воће	Ниједном	2.2	5.0	20.0	4.0	7.8
	1-2 пута	14.3	21.0	36.0	36.0	26.8
	3-5 пута	28.6	30.2	20.0	16.0	23.7
	6-7 пута	44.0	38.5	12.0	32.0	31.6
	Нису одговорили	11.0	5.3	12.0	12.0	10.1
	$\chi^2=36.043$ ; $p=0.003$					
Слаткиши (бомбоне, чоколада)	Ниједном	8.8	9.8	28.0	28.0	18.7
	1-2 пута	25.3	29.9	28.0	24.0	26.8
	3-5 пута	24.2	25.4	12.0	24.0	21.4
	6-7 пута	30.8	27.2	16.0	20.0	23.5
	Нису одговорили	11.0	7.7	16.0	4.0	9.7
	$\chi^2=23.52$ ; $p=0.101$					
Слатко пециво (колачи, кекс)	Ниједном	8.8	10.1	24.0	12.0	13.7
	1-2 пута	20.9	32.5	36.0	28.0	29.4
	3-5 пута	29.7	29.3	20.0	28.0	26.8
	6-7 пута	30.8	23.7	16.0	28.0	24.6
	Нису одговорили	9.9	4.4	4.0	4.0	5.6
	$\chi^2=32.095$ ; $p=0.010$					
Слатка безалкохолна пића	Ниједном	11.0	19.5	24.0	20.0	18.7
	1-2 пута	26.4	22.5	32.0	12.0	23.2
	3-5 пута	12.1	22.5	20.0	36.0	22.7
	6-7 пута	38.5	25.4	16.0	28.0	26.9
	Нису одговорили	12.1	10.1	8.0	4.0	8.6
	$\chi^2=28.467$ ; $p=0.028$					
Млеко и млечни производи (јогурт, кисело млеко, бела кафа, какао)	Никад	2.2	0.9	12.0	4.0	4.8
	Понекад	33.0	39.1	56.0	44.0	43.0
	Сваки дан по једну шољу	38.5	37.9	16.0	16.0	27.1
	Сваки дан по две или више шоља	25.3	18.3	12.0	28.0	20.9
	Нису одговорили	1.1	3.8	4.0	8.0	4.2
	$\chi^2=56.982$ ; $p=0.000$					

младих, а ниједном у 8,3% случајева.  $\chi^2$  тест потврђује да нема статистички значајне разлике у фреквенцији конзумирања свежег воћа и

поврћа у односу са ким млади живе у домаћинству.

Слаткише (бомбоне, чоколаде) и слатко пе-

циво (колачи и кекс) конзумира преко једна половина младих свакодневно и од три до пет пута у току недеље, а ниједном 11,5% младих. Највећа заступљеност слаткиша и слатких пецива у исхрани запажа се код младих који живе са оба родитеља и пријатељем/пријатељицом, а једна трећина њих то чини свакодневно. Млади који живе у студенском дому најређе конзумирају слаткише и слатка пецива у односу на остале испитанике (28,6% ниједном и 42,9% једном до два пута). Слатка безалкохолна пића (кока кола, спрајт, швепс, топла чоколада) пије свакодневно 27,5% младих, док 18,1% ниједном није конзумирало у току недеље. Млади који живе са оба родитеља у највећем проценту (31,3%) свакодневно конзумирају слатка безалкохолна пића, док, насупротив њима, млади у студентском дому и они који живе сами најмање конзумирају слатка безалкохолна пића у току недеље (0% и 5,9%). Резултати истраживања су показали да постоји статистички значајна разлика у учесталости конзумирања слаткиша у току недеље у односу са ким млади живе у домаћинству, а није нађена код учесталости конзумирања слатког пецива и слатког безалкохолног пића.

Млеко и млечни производи су намирнице које се често користе у свакодневној исхрани и најбољи су извор макронутријената и калцијума. Запажамо да највећи проценат младих конзумира млеко и млечне производе понекад (39%) и сваки дан по једну шољу (35,6%). Нередовност у свакодневном конзумирању млека и млечних производа је изражена код младих који живе у студенском дому (57,1%) и са рођацима (50,0%). Нема статистички значајне разлике у учесталости конзумирања млека и млечних производа у односу са ким живе млади у домаћинству.

Материјални статус породице статистички значајно утиче на фреквенцију конзумирања свежег воћа и поврћа, слатког пецива, слатког безалкохолног пића и млека, а не утиче статистички значајно на фреквенцију конзумирања слаткиша (табела 2). Млади са слабијим материјалним статусом породице значајно мање уносе воће и поврће у односу на остале младе са бољим материјалним статусом породице, 20% не конзумира воће, док свакодневно конзумира само 12%. Поврће конзумира свакоднев-

но 8% младих са слабијим материјалним статусом породице, а 28% ниједном у току недеље. Заступљеност слатког пецива и слатког безалкохолног пића у свакодневној исхрани је код једне трећине младих са одличним и код једне четвртине са средњим материјалним статусом породице, а насупротив томе, једна четвртина младих са лошим материјалним статусом породице не конзумира слатка пецива и слатка безалкохолна пића. Ово показује да са побољшањем материјалног статуса породице у којој живе млади долази до повећања фреквенције конзумирања слатког пецива и слатких безалкохолних пића, и обрнуто. Са побољшањем материјалног статуса породице расте број шоља млека које млади конзумирају свакодневно, док са смањењем материјалног статуса породице расте проценат оних који понекад или никада не конзумирају млеко. Забрињавајуће је што лош материјални статус породице утиче на конзумирање млека, тако да 12% њих не конзумира млеко ниједном у току недеље. Код младих који конзумирају слаткише постоји образац по коме се са побољшањем материјалног статуса породице повећава фреквенција конзумирања слаткиша и обрнуто.

Како је приказано у табели 3, млади који су у садашњем месту боравка због студија имају мању фреквенцију конзумирања свежег поврћа, око две трећине њих има фреквенцију конзумирања од један до пет пута, у односу на младе који одувек живе у месту боравка, око две трећине њих има фреквенцију конзумирања свежег поврћа од три до седам пута. Код конзумације слаткиша и слатког пецива постоје дискретне разлике и око половине младих конзумира слаткише од три до седам пута у току недеље. Када посматрамо конзумирање свежег воћа, слатких безалкохолних пића, млека и млечних производа у односу на промену места боравка, налазимо да млади који одувек живе у месту боравка то чине свакодневно (свеже воће 42,8%, слатка безалкохолна пића 33,6% и свакодневно по једну или више шоља млека 62,4%). Постоји статистички значајно већа учесталост конзумирања ових намирница у односу на младе који су у садашњем месту боравка због студија.

Табела 3. Конзумација намирница у току недеље у зависности од промене места боравка

Намирница	Фреквенција	Показатељи			
		У садашњем месту боравка је због			
		Студија	Одувек живи овде	Остало	Укупно
		n=222	n=229	n=29	n=480
Свеже поврће	Ниједном	7.7	8.7	10.3	8.3
	1-2 пута	29.3	21.4	31.0	25.6
	3-5 пута	32.9	27.9	20.7	29.8
	6-7 пута	24.8	34.9	27.6	29.8
	Нису одговорили	5.4	7.0	10.3	6.5
	$\chi^2=10.286$ ; $p=0.246$				
Свеже воће	Ниједном	7.2	3.9	0	5.2
	1-2 пута	24.8	16.2	37.9	21.5
	3-5 пута	29.7	28.4	20.7	28.5
	6-7 пута	32.9	42.8	34.5	37.7
	Нису одговорили	5.4	8.7	6.9	7.1
	$\chi^2=17.260$ ; $p=0.028$				
Слаткиши (бомбоне, чоколада)	Ниједном	12.6	9.6	17.2	11.5
	1-2 пута	29.3	27.9	31.0	28.8
	3-5 пута	25.2	23.6	24.1	24.4
	6-7 пута	26.1	28.8	17.2	26.9
	Нису одговорили	6.8	10.0	10.3	8.5
	$\chi^2=4.955$ ; $p=0.762$				
Слатко пециво (колачи, кекс)	Ниједном	12.6	9.2	6.9	10.6
	1-2 пута	31.5	28.8	31.0	30.2
	3-5 пута	28.4	28.8	31.0	28.8
	6-7 пута	23.4	26.2	24.1	24.8
	Нису одговорили	4.1	7.0	6.9	5.6
	$\chi^2=4.174$ ; $p=0.841$				
Слатка безалкохолна пића	Ниједном	23.0	14.8	6.9	18.1
	1-2 пута	27.5	18.8	24.1	23.1
	3-5 пута	20.7	20.1	31.0	21.0
	6-7 пута	20.7	33.6	31.0	27.5
	Нису одговорили	8.1	12.7	6.9	10.2
	$\chi^2=21.032$ ; $p=0.007$				
Млеко и млечни производи (јогурт, кисело млеко, бела кафа, какао)	Никад	1.8	2.2	0	1.9
	Понекад	45.0	30.6	58.6	39.0
	Сваки дан по једну шољу	33.3	40.6	13.8	35.6
	Сваки дан по две или више шоља	18.0	21.8	17.2	19.8
	Нису одговорили	1.8	4.8	10.3	3.8
	$\chi^2=22.818$ ; $p=0.004$				

## Дискусија

Досадашњи резултати праћења квалитета породичне и друштвене исхране становништва у нашој средини указују на чињеницу да је она неадекватна и неуравнотежена, уз присуство потенцијалних нутритивних фактора ризика, што је повезано са појавом нутритивних и здравствених поремећаја и болести неправилне исхране, како код одраслих, омладине, тако и код деце<sup>1</sup>.

Узрок неправилне исхране код школске деце и младих, а и код осталог становништва, јесте незадовољавајућа потрошња квалитетних, биолошки вредних намирница, као што су месо, риба, јаја, млеко и млечни производи, свеже воће и поврће. Разлози за такав начин исхране често су економске природе, а делом су и последица неправилних навика у исхрани<sup>11</sup>.

Здрав начин живота, укључујући редовне физичке активности, повезан је са здравим избором исхране. Исхрана младих мора се заснивати на пирамиди здраве исхране, по којој у исхрани морају бити заступљене све животне намирнице. Што је већа разноврсност, то је мања вероватноћа да ће се развити помањкање или превелика количина било којег хранљивог састојка.

Различита истраживања су показала да млади релативно добро знају које су намирнице пожељне у правилној исхрани, али да то није довољно и да је потребан додатни напор здравствених васпитача да би се повећало коришћење здравих намирница. Све ово указује да је неопходна стална едукација младих и њихових родитеља о правилној исхрани<sup>12</sup>.

Култура и обичаји, утицај породице и социјалног окружења, али и доступност хране, имају велики значај не само у погледу избора врсте намирница, већ и у погледу фреквенције конзумирања у току дана и начина припреме намирница<sup>1</sup>.

Наша студија потврђује резултате сличних истраживања, тј. да код младих, без обзира са ким живе у домаћинству, а што генерално важи и за целу популацију, долази до смањења свакодневног конзумирања свежег воћа и поврћа (29,8% свакодневно

конзумира воће и 37,7% поврће), а до повећања конзумирања рафинираних угљених хидрата и слатких безалкохолних пића<sup>13</sup>. Тако низак проценат младих који свакодневно конзумирају воће и поврће може се повезати са материјалним статусом породице. Млади са слабијим материјалним статусом значајно мање уносе воће и поврће у односу на остале младе са бољим материјалним статусом. Запажамо да са променом места боравка због студија долази до опадања процента младих који свакодневно конзумирају свеже воће и поврће.

Слаткиши и слатка безалкохолна пића генерално се сматрају „празним калоријама“ које ометају већи унос више хранљивих материја, веома су популарни међу младима и постали су део културе младих<sup>14</sup>. Млади, у зависности са ким живе у домаћинству, различито конзумирају слаткише, те се евидентира да они који живе са оба родитеља и сами значајно учествовају конзумирају слаткише у току недеље у односу на остале младе. Конзумирање слатких пецива и безалкохолних пића се не разликује од сличних истраживања спроведених у свету, тако да је тренд конзумирања ових намирница и напитака у порасту код младих, око две трећине младих корисити ове намирнице и напитке од три до седам пута у току недеље. Сличне студије у Европи показују да је највећа фреквенција конзумирања слаткиша код младих у Ирској и Шкотској (преко 80% свакодневно), а слатких безалкохолних пића у Израелу, Шкотској и Холандији (преко 80% свакодневно)<sup>14</sup>. Студија у Америци је показала да млади свакодневно конзумирају слатка безалкохолна пића и да је то повезано са великим енергетским уносом и са гојазношћу<sup>15</sup>. На конзумацију намирница са „празним калорија“ утичу материјални статус породице и промена места боравка. Бољи материјални статус младих повезан је са повећањем фреквенције конзумирања слаткиша, слатког пецива и слатких безалкохолних пића. Промена места боравка због студија утиче на значајно смањење свакодневног конзумирања слатких безалкохолних пића.

Млеко и млечни производи су главни извор калцијума у исхрани и обезбеђују 70% днев-

них потреба<sup>16</sup>. Низак унос калцијума је познат као један од главних здравствених проблема и представља озбиљну опасност за здрав раст и развој младих. Конзумирање млека и млечних напитака у Шумадијском и Рашком округу је значајно мања од препоручених дневних потреба за младе и 35,6% њих свакодневно конзумира по шољу млека и млечних напитака, а 19,8% њих две или више шоља млека. То је значајно мање у односу на податке из 2006. године када је у Србији једну шољу млека свакодневно конзумирало 57,3% омладине<sup>1</sup>, док у Швајцарској мање од 50% омладине свакодневно конзумира млеко и млечне производе<sup>17</sup>. Код младих у Шумадијском и Рашком округу постоји тренд смањења конзумирања млека у корист повећања конзумирања слатких безалкохолних пића<sup>18</sup>.

## Закључак

Истраживање је показало обрасце лоших навика младих у исхрани. Испитаници чије су породице са нижим примањима, као и они који живе одвојено од родитеља, ређе уносе нутритивно вредне намирнице као што су воће, поврће, млеко и млечни производи. Са друге стране, испитаници који живе са оба родитеља знатно чешће уносе слаткише и заслађена безалкохолна пића, што је такође карактеристика неправилне и „мање вредне“ исхране. Промовисање активног начина живота и здраве исхране адолесцената као превентивне мере треба започети већ у дечјем добу и од критичне је важности за заустављање прогресивног повећања гојазности и других хроничних болести везаних за неуравнотежену исхрану и физичку неактивност.

## Литература

1. Institute of Public Health of Serbia. Health of Serbia's population - Analytical Study 1997-2007. Beograd, 2008; 45. (Serbian).
2. WHO: Nutrition in adolescence - Issues and Challenges for the Health sector. Geneva, Switzerland, 2005.
3. Spear BA. Adolescent growth and development. J Am Diet Assoc, 2002; 102: S23-S29.
4. Williams CL, Bollella M, Wynder EL. A new recommendation for dietary fiber in childhood. Pediatrics, 1995; 96: 985-988.
5. Kelder SH, Perry CL, Klepp KI, Lytle LL. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. Am J Public Health, 1994; 84: 1121-1126.
6. Adair LS, Popkin BM. Are child eating patterns being transformed globally? Obes Res, 2005; 13: 1281-1299. doi: 10.1038/oby.2005;153.
7. Krahnstoever Davison K, Campbell K. Opportunities to prevent obesity in children within families: an ecological approach. In: Crawford D, Jeffery R, editors. Obesity Prevention and Public Health, Oxford: Oxford University Press, 2005; 207-230.
8. Rosenkranz RR, Dziewaltowski DA. Model of the home food environment pertaining to childhood obesity. Nutr Rev, 2008; 66: 123-140.
9. Cavadini C, Decarli B, Dirren H, Cauderay M, Narring F, Michaud PA. Assessment of adolescent food habits in Switzerland. Appetite, 1999; 32: 97-106.
10. Helaine RH Rockett, Alison E Field, Graham A Colditz, Matthew W. Gillman. Association of Consumption of Fried Food Away From Home With Body Mass Index and Diet Quality in Older Children and Adolescents. DOI: 10.1542/peds. 2004-2732, Pediatrics, 2005; 116; e518.
11. Петровић З, Антонић Дегац К, Каић Рак А, Краљ В. The importance and effectiveness of health promotion and nutrition. Зборник радова ХХХ стручног скупа с међународним судјеловањем Хрватског фармацеутског друштва. Задар, 2003; 55-64. (Croatian).
12. Оља Нићифоровић Шурковић, Светлана Квргић, Ержебет Ач-Николић. Nutritional knowledge and nutritional behavior of school children and their parents in Vojvodina. Медицински преглед 2002; 465-469. (Serbian).
13. Lien N, Lytle LA, Klepp KI. Stability in consumption of fruit, vegetables and sugary foods in a cohort from age 14 to 21. Prev med, 2001; 33: 217-26.
14. Carine A. Vereecken, Stefaan De Henauw, Lea Maes. Adolescents' food habits: results of the Health Behaviour in School-aged Children survey. British Journal of Nutrition, 2005; 94: 423-431.
15. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. Lancet, 2001; 357: 505-508.

16. Gerrior S, Putnam J, Bente L. Milk and milk products: their importance in the American diet. *Food Rev*, 1998; May-Aug: 29-37.
17. Cavadini C, Decarli B, Dirren H et al. Assessment of adolescent food habits in Switzerland. *Appetite*, 1999; 32:97-106.
18. Forshee RA, Storey ML. Total beverage consumption and beverage choices among children and adolescents. *Int J Food Sci Nutr*, 2003; 54: 297-307.
- 

**Контакт:** Весна Јовановић, Обалских радника 31/3, 11000 Београд, тел. 011/2546752, моб.тел. 065/4256322, e-mail: j\_vesna@ikomline.net