Prehrambene navike i poremećaji hranjenja kod djece i adolescenata – aktualni uvidi i javnozdravstveni izazovi

Dietary habits and eating disorders in children and adolescents – current insights and public health challenges

Lucija Rožić[1], Mitar Saveljić[2]

1. Zavod za hitnu medicinu Šibeničko-kninske županije, Šibenik, Hrvatska; ORCID ID: 0000-0003-4208-5666
2. Medicinski fakultet Univerziteta Crne Gore, Podgorica, Crna Gora; ORCID ID: 0000-0003-1776-9193

Lucija Rozic[1], Mitar Saveljic[2]

1. Emergency Medical Institute of Sibenik-Knin County, Sibenik, Croatia; ORCID ID: 0000-0003-4208-5666
2. University of Montenegro, Faculty of Medicine, Podgorica, Montenegro; ORCID ID: 0000-0003-1776-9193

APSTRAKT

Prehrambene navike djece i adolescenata oblikuju se pod snažnim utjecajem obitelji, škole, vršnjaka i medija, posebice društvenih mreža. Cilj rada je pružiti uvid u prehrambene obrasce i poremećaje hranjenja s naglaskom na ulogu društvenog okruženja te istaknuti javnozdravstvene izazove povezane s tim pojavama. Pravilna prehrana tijekom odrastanja ključna je za tjelesno i mentalno zdravlje, dok poremećaji poput anoreksije, bulimije i poremećaja prejedanja sve češće odražavaju neuravnotežene obrasce i negativne društvene pritiske. Oni su usko povezani s emocionalnim teškoćama i nezadovoljstvom vlastitim tijelom. Zaključno, naglašava se važnost rane prevencije, razvoja kritičkog odnosa prema medijskim sadržajima te suradnje različitih sektora u zaštiti zdravlja djece i adolescenata.

Ključne riječi: adolescenti i djeca, društveno okruženje, poremećaji hranjenja, prehrambene navike, prevencija.

ABSTRACT

Eating habits of children and adolescents are shaped under the strong influence of family, school, peers, and the media, especially social networks. The aim of this paper is to provide insight into eating patterns and eating disorders with an emphasis on the role of the social environment, as well as to highlight the public health challenges associated with these phenomena. Proper nutrition during childhood and adolescence is crucial for physical and mental health, while disorders such as anorexia, bulimia, and binge eating increasingly reflect unbalanced patterns and negative social pressures. They are closely related to emotional difficulties and body dissatisfaction. In conclusion, the importance of early prevention, the development of a critical attitude toward media content, and the cooperation of different sectors in protecting the health of children and adolescents is emphasized.

Keywords: children and adolescents, social environment, eating disorders, eating habits, prevention.

UVOD

Djetinjstvo i adolescencija predstavljaju ključna razvojna razdoblja. Djeca školske dobi obično se definiraju kao djeca u dobi od 6 do 12 godina [1], dok adolescencija obuhvaća razdoblje od 10 do 19 godine [2]. Prehrambene navike usvojene tijekom ovih razdoblja imaju dugotrajan utjecaj na zdravlje te mogu značajno oblikovati rizik za razvoj kroničnih bolesti u odrasloj dobi.

Pravilna i uravnotežena prehrana ključna je za rast, razvoj i prevenciju zdravstvenih problema u djece i adolescenata. Sve se češće javljaju neuravnoteženi prehrambeni obrasci, poput izostavljanja obroka i konzumacije hrane niske nutritivne vrijednosti, što predstavlja ozbiljan javnozdravstveni izazov. Na formiranje prehrambenih navika utječu obitelj, škola, vršnjaci i mediji, osobito društvene mreže koje mogu imati pozitivan, ali i negativan utjecaj. Adolescenti su posebno osjetljivi na vanjske pritiske, što povećava rizik od poremećaja hranjenja poput anoreksije, bulimije i prejedanja. Ova stanja imaju složene uzroke i zahtijevaju ranu intervenciju.

U radu se prikazuju aktualna saznanja o prehrambenim navikama i poremećajima hranjenja te se naglašava važnost prevencije u obrazovnom i zdravstvenom sustavu.

Nutritivne potrebe djece i adolescenata školske dobi

Djeca i adolescenti školske dobi imaju pojačane nutritivne potrebe jer se nalaze u razdoblju intenzivnog rasta i razvoja. U tom razdoblju posebno je važno osigurati raznovrsnu i uravnoteženu prehranu koja sadrži dovoljno energije, bjelančevina, vitamina i minerala. Ključni nutrijenti u toj fazi uključuju kalcij, željezo, magnezij i cink te vitamine B skupine, vitamin C i D. Pravilna prehrana u ovom razdoblju osigurava optimalan tjelesni i kognitivni razvoj te postavlja temelje za zdravlje u odrasloj dobi [3].

KORESPONDENCIJA
Lucija Rožić, Zavod za hitnu medicinu Šibensko-kninske županije, Narodnog preporoda 1, 22 000 Šibenik, Hrvatska
Mobitel: 00385914009983, E-mail: lucija.rozic1979@gmail.com

DOI: 10.5937/sestRec2489036R
Primljen: 13.07.2025.; Prihvaćen: 04.08.2025.
SESTRINSKA REČ | str. 34-37

Također, posebna pozornost treba se posvetiti dovoljnom unosu tekućine, pri čemu voda ima prednost kao osnovni izvor hidratacije bez dodatnih kalorija. Isto tako važno je napomenuti kako neravnoteža između unosa i potrošnje energije često dovodi do problema pothranjenosti ili pretilosti. Zdravstvene smjernice preporučuju najmanje 60 minuta umjerene do snažne tjelesne aktivnosti dnevno kao sastavni dio zdravog načina života u djece i adolescenata [4].

Pravilna i uravnotežena prehrana djece i adolescenata školske dobi ključna je za njihov rast, razvoj i opće dobro. Stoga se smatra da im je važno osigurati redovite obroke, dovoljan unos tekućine i svakodnevnu tjelesnu aktivnost. Prehrambene navike stečene u ovom razdoblju mogu imati dugotrajan utjecaj na zdravlje u odrasloj dobi.

Društveno okruženje i prehrambene navike djece i adolescenata školske dobi

Stil roditeljstva ima velik utjecaj na formiranje prehrambenih navika djece. Autoritativni roditelji kombiniraju visoku kontrolu i toplinu postavljajući jasna i dosljedna pravila. Autoritarni roditelji također imaju visoku razinu kontrole, no s manje emocionalne bliskosti i osjetljivosti na djetetove potrebe. Permisivni roditelji imaju niske zahtjeve, pružaju visoku emocionalnu podršku, popustljivi su i postavljaju malo granica. Najmanje uključen oblik su zanemarujući roditelji koji ne pokazuju ni zahtjevnost ni bliskost, što može dovesti do nedostatka strukture u prehrambenim navikama djece [5].

Istraživanje provedeno u Ujedinjenim Arapskim Emiratima tijekom školske 2018./2019. godine na uzorku od 304 adolescenta u dobi od 12 do 18 godina ispitalo je utjecaj kućnog prehrambenog okruženja i povezanih čimbenika na prehrambeno ponašanje, obiteljske obroke i školski uspjeh među adolescentima. Upitnik je obuhvaćao sociodemografske podatke, prehrambene navike, informacije vezane uz kućno prehrambeno okruženje (dostupnost i pristupačnost hrane), tjelesnu aktivnost, obrasce spavanja i školski uspjeh. Rezultati su pokazali da su povoljnije prehrambeno okruženje kod kuće imali oni učenici koji su bili fizički aktivni, postizali bolje školske rezultate i dolazili iz obitelji u kojima su roditelji imali visoko obrazovanje. Osim toga, pokazalo se da je kvalitetno prehrambeno okruženje povezano s boljim prehrambenim navikama i češćim obiteljskim obrocima. Zaključno, ovo istraživanje ističe važnost zdravog kućnog okruženja za razvoj pravilnih prehrambenih navika, što može pozitivno utjecati i na druge aspekte života [6].

S druge strane, istraživanje provedeno početkom 2023. godine u Moldaviji na uzorku od 472 roditelja čija su djeca u školskom uzrastu ispitalo je razinu znanja, stavova i prakse roditelja vezanih uz prehranu njihove djece. Rezultati su pokazali da roditelji imaju relativno visoku razinu znanja, ali su im stavovi umjereni, a praksa niska. Drugim riječima, iako roditelji poznaju osnovne smjernice pravilne prehrane, često ih ne primjenjuju u svakodnevnom životu. Statistička analiza pokazala je da postoje razlike u znanju i stavovima ovisno o spolu, dobi, mjestu stanovanja i regiji. Ovi podaci ukazuju na važnost uzimanja u obzir sociodemografskih čimbenika prilikom planiranja edukativnih i preventivnih programa usmjerenih na prehranu djece [7].

Pretilost i dalje predstavlja ozbiljan javnozdravstveni problem, a loša kvaliteta prehrane ima važnu ulogu u njezinom razvoju. Kako bi se učinkovitije planirale zdravstvene smjernice i preventivne mjere, važno je razumjeti koje čimbenike adolescenti prepoznaju kao poticaje ili prepreke zdravim prehrambenim navikama. Sustavni pregled objavljen 2024. godine obuhvatio je studije provedene između 2010. i 2023. godine u zemljama visokog dohotka (prema klasifikaciji Svjetske banke riječ je o Australiji, Novom Zelandu, Sjedinjenim Američkim Državama, Kanadi, Velikoj Britaniji i zemljama Europske unije) na uzorku adolescenata u dobi od 10 do 19 godina. Među najvažnijim motivatorima zdrave prehrane adolescenti su naveli brigu o zdravlju i izgledu, unutarnju motivaciju, okus zdrave hrane, prehrambeno znanje i vještine, dostupnost edukacije, obiteljsku podršku te utjecaj vršnjaka i digitalnih medija. S druge strane, prepreke su uključivale privlačnost nezdravih namirnica, loše raspoloženje, nedostatak znanja i motivacije, nisku cijenu i visoku dostupnost nezdrave hrane, negativan utjecaj vršnjaka, neadekvatne školske politike, oglašavanje nezdrave hrane te nedostatak vremena za pripremom zdrave hrane. Zaključuje se da je za uspješno poticanje zdravih prehrambenih navika među adolescentima potreban sveobuhvatan pristup koji obuhvaća prehrambenu pismenost, društveno okruženje, motivacijske čimbenike te prehrambeno okruženje i smjernice javnog zdravstva [8].

Sličnu ulogu u formiranju prehrambenih navika imaju i školske intervencije usmjerene na djecu i adolescente. Sustavni pregled iz 2023. godine usredotočio se na pothranjenost djece i adolescenata analizirajući učinkovitost školskih nutricionističkih programa. U pregled su bili uključeni radovi objavljeni između 2017. i 2023. godine, a ukupno je obrađeno 62 studije od 1776 potencijalno relevantnih. Od toga su 38 studija opisivale konkretne intervencijske programe, uključujući sveobuhvatne i višekomponentne modele, obrazovne programe, fizičku aktivnost i promjene u prehrambenim ponašanjima. Rezultati su pokazali da su takvi programi povezani s mogućim smanjenjem indeksa tjelesne mase (BMI), posebno kada se kombiniraju prehrana i fizička aktivnost. Ipak, dugoročna učinkovitost i održivost tih promjena ostaje nejasna, a mnogi podaci temelje se na samoprocjenama sudionika, što može utjecati na objektivnost rezultata [9].

Osim obitelji i škole, mediji također snažno utječu na prehrambene navike djece i adolescenata. Neka ponašanja u prehrani ne smanjuju uvijek rizik od pretilosti, što otežava provođenje preventivnih mjera. Dosadašnji pokušaji da se djeca i adolescenti zaštite od utjecaja prehrambenog marketinga nisu bili dovoljno uspješni. Budući da edukacija sama

po sebi nije dovoljna, roditelji bi trebali aktivno ograničiti izloženost svoje djece televiziji i reklamama koje promoviraju nezdravu hranu [5].

U novije vrijeme, poseban naglasak stavljen je na društvene mreže kao na suvremen oblik medija. Veliko međunarodno istraživanje iz 2025. godine, provedeno među više od 220.000 adolescenata iz 41 zemlje, analiziralo je povezanost između pretjerane i problematične uporabe društvenih mreža i prehrambenih navika. Podaci su uključivali konzumaciju voća, povrća, slatkiša, gaziranih pića i doručka. Rezultati su pokazali da adolescenti s izraženim znakovima ovisnosti o društvenim mrežama (posebno djevojke) imaju znatno lošije prehrambene navike – rjeđe jedu voće i povrće te izostavljaju doručak. S druge strane, učestalost uporabe društvenih mreža (bez izraženih znakova ovisnosti) imala je mješovite učinke – povezana je i s većim unosom voća i povrća, ali i s učestalijom konzumacijom slatkiša i gaziranih pića te rjeđim doručkovanjem [10].

Nedavni sustavni pregled iz 2024. godine, proveden prema PRISMA smjernicama, analizirao je 25 studija o utjecaju društvenih mreža na prehranu djece i adolescenata u dobi od 5 do 18 godina. Pokazalo se da društvene mreže utječu na prehrambene navike kroz više aspekata, od izloženosti oglasima za nezdravu hranu i vršnjačkog pritiska, do iskrivljene slike tijela i smanjene kvalitete obroka zbog ometanja digitalnim sadržajima. U skladu s tim, naglašava se važnost jačanja medijske pismenosti, regulacije oglašavanja hrane te poticanja kritičkog odnosa prema digitalnim sadržajima [11].

Na temelju prikazanih istraživanja zaključuje se da prehrambene navike djece i adolescenata značajno oblikuje društveno okruženje, uključujući obitelj, školu, vršnjake i medije, posebice društvene mreže. Smatra se da učinkovita prevencija nepravilne prehrane zahtijeva sveobuhvatan pristup koji kombinira edukaciju, obiteljsku i školsku podršku, regulaciju reklama te razvoj medijske i prehrambene pismenosti.

Poremećaji hranjenja, prevencija i intervencije kod djece i adolescenata školske dobi

Poremećaji hranjenja su složena stanja mentalnog zdravlja koja se očituju poremećenim ponašanjem vezanim za prehranu. Važno je naglasiti da poremećaji hranjenja nisu samo ekstremne dijete ili prolazne faze, već ozbiljni mentalni poremećaji koji zahtijevaju stručnu pomoć i liječenje. Glavni poremećaji hranjenja uključuju: Anoreksija nervoza – karakterizirana je izrazito niskom tjelesnom masom, intenzivnim strahom od debljanja, prekomjernim ograničavanjem hrane, pretjeranom tjelesnom aktivnošću te često zlouporabom laksativa.; Bulimija nervoza – uključuje cikluse prejedanja nakon čega slijedi „čišćenje“ tijela (najčešće povraćanjem ili zlouporabom laksativa). Osobe koje pate od bulimije često mogu pokazivati znakove kao što su probavni problemi i oštećenje zuba.; Poremećaj prejedanja – karakterizira ga kompulzivno konzumiranje velikih količina hrane, osjećaj gubitka kontrole tijekom prejedanja te izražena emocionalna nelagoda zbog toga. Obično se ne koriste mehanizmi „čišćenja“ nakon epizoda prejedanja.; Nespecifični poremećaji hranjenja – uključuju razne simptome iz gore navedenih kategorija, ali ne zadovoljavaju u potpunosti dijagnostičke kriterije za jedan od specifičnih poremećaja. Ovo je vrlo raširena kategorija i može obuhvaćati široki spektar ponašanja vezanih uz prehranu. Svi ovi poremećaji često uključuju emocionalne probleme kao što su nisko samopouzdanje, depresija, osjećaji krivnje te prekomjerna preokupacija hranom i izgledom tijela [12].

Poremećaji hranjenja predstavljaju značajan zdravstveni problem među djecom i adolescentima. Budući da njihova učestalost posljednjih godina raste, to ih čini važnom temom javnozdravstvenih intervencija. Istraživanja pokazuju da su adolescenti posebno podložni razvoju ovih poremećaja, zbog čega škole imaju ključnu ulogu u njihovoj prevenciji. Sustavnim pregledom i meta-analizom randomiziranih kontroliranih istraživanja procijenjena je učinkovitost školskih preventivnih programa za poremećaje hranjenja. Analizirano je ukupno dvanaest istraživanja iz jedanaest članaka s 7935 sudionika prosječne dobi između 12 i 17 godina. Rezultati su pokazali da su programi temeljeni na medijskoj pismenosti i pristupu kognitivne disonance kratkoročno imali male do umjerene pozitivne učinke, dok su dugoročni rezultati (3 do 6 mjeseci nakon provedbe) bili varijabilni. Buduća istraživanja trebala bi nadograditi postojeće intervencije te uključiti dugoročna praćenja radi procjene njihove trajne učinkovitosti [13].

S druge strane, pretilost je također povezana s poremećajima hranjenja i negativnim psihosocijalnim posljedicama kod mladih. U razdoblju od 2023. do 2024. godine provedeno je presječno istraživanje na uzorku od 100 ispitanika iz tri ustanove u jugoistočnoj Poljskoj (lječilišna bolnica, provincijska klinička bolnica i opća srednja škola). Rezultati istraživanja ukazali su na značajnu povezanost pretilosti s negativnom slikom tijela, nižim samopoštovanjem te slabim prehrambenim i tjelesno aktivnim navikama. Zbog toga je ključno razviti i provoditi preventivne programe koji se bave i poremećajima hranjenja i njihovim čimbenicima rizika poput pretilosti, s ciljem dugoročnog poboljšanja zdravlja i kvalitete života djece i adolescenata [14].

Zbog složenosti i ozbiljnosti poremećaja hranjenja, važno je rano djelovati i osigurati cjelovitu pomoć. Preporučuje se uključivanje roditelja, škola i zdravstvenih djelatnika u zajednički pristup. Prevencija treba stvarati podržavajuću okolinu koja promiče zdrav odnos prema tijelu, hrani i emocijama. Intervencije trebaju biti usmjerene na rano prepoznavanje problema, jačanje obiteljske podrške i suradnju različitih stručnjaka. Škole imaju ključnu ulogu kroz edukaciju o medijima, jačanje samopoštovanja i otvoren razgovor o problemima [12].

Poremećaji hranjenja su ozbiljni mentalni poremećaji koji zahtijevaju pravovremeno prepoznavanje i stručnu pomoć. Sve su češći među djecom i adolescentima, a često su povezani s emocionalnim poteškoćama, lošom slikom o tijelu i pritiscima iz društvenog okruženja. Smatra se da škole, roditelji i zdravstveni djelatnici zajedno trebaju djelovati kroz edukaciju, podršku i stvaranje zdravog okruženja. Naglašava se važnost ranog prepoznavanja simptoma, poticanja samopouzdanja i razvoja pozitivnog odnosa prema tijelu i hrani. Smatra se da preventivni programi trebaju biti dugoročni, prilagođeni mladima i uključivati sve ključne sudionike.

ZAKLJUČAK

Prehrambene navike koje djeca i adolescenti školske dobi usvajaju tijekom svog odrastanja snažno utječu na njihovo zdravlje kasnije u životu. U ovom se radu prikazalo kako na te navike utječu obitelj, škola, vršnjaci i mediji, posebice društvene mreže. Uočeno je da su nepravilna prehrana i poremećaji hranjenja sve češći, a često su povezani s pritiscima iz društvenog okruženja i emocionalnim poteškoćama. Smatra se da je za učinkovitu prevenciju nužno uključiti roditelje, škole, zdravstvene djelatnike i zajednicu. Važno je rano prepoznati rizična ponašanja, jačati samopouzdanje djece i adolescenata te im pomoći razviti zdrav odnos prema hrani i vlastitom tijelu. Potrebni su dugoročni, prilagođeni programi koji će povezivati sve sudionike i djelovati zajedno na očuvanju zdravlja mladih.

LITERATURA

1. MedlinePlus. School-age child development [Internet]. 2024 [citirano 2025 lip 1]. Dostupno na: https://medlineplus.gov/ency/article/002017.htm

2. World Health Organization. Adolescent health [Internet]. n.d. [citirano 2025 lip 1]. Dostupno na: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health

3. Koletzko B. Basic concepts in nutrition: nutritional needs of children and adolescents. e-SPEN Eur e-J Clin Nutr Metab. 2008;3(4):e179–e184. doi:10.1016/j.eclnm.2008.04.007

4. European Food Information Council (EUFIC). Child and adolescent nutrition [Internet]. 2006 [citirano 2025 lip 1]. Dostupno na: https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/child-and-adolescent-nutrition

5. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors influencing children's eating behaviours. Nutrients. 2018;10(6):706. doi:10.3390/nu10060706

6. Sohail R, Hasan H, Saqan R, Barakji A, Khan A, Sadiq F, et al. The influence of the home food environment on the eating behaviors, family meals, and academic achievement of adolescents in schools in the UAE. Int J Environ Res Public Health. 2024;21(9):1187. doi:10.3390/ijerph21091187

7. Rodoman I, Timotin A, Lozan O. Parental socio-demographic influences on school-aged children's diets: a comprehensive study in the Republic of Moldova. One Health Risk Manag. 2024;5(2):25–33. doi:10.38045/ohrm.2024.2.03

8. Louey J, He J, Partridge SR, Allman-Farinelli M. Facilitators and barriers to healthful eating among adolescents in high-income countries: a mixed-methods systematic review. Obes Rev. 2024;25(11):e13813. doi:10.1111/obr.13813

9. Chatterjee P, Nirgude A. A systematic review of school-based nutrition interventions for promoting healthy dietary practices and lifestyle among school children and adolescents. Cureus. 2024;16(1):e53127. doi:10.7759/cureus.53127

10. Khan A, Feng J, Chachay V, Tsang JH, Huang WY, Sit CHP, Minichiello V. Bytes and bites: social media use and dietary behaviours among adolescents across 41 countries. Pediatr Res. 2025. Epub ahead of print. doi:10.1038/s41390-025-04030-z

11. Prybutok V, Prybutok G, Yogarajah J. Negative influence of social media on children's diets: a systematic review. Encyclopedia. 2024;4(4):1700–1710. doi:10.3390/encyclopedia4040111

12. Centar BEA. Priručnik za roditelje djece i mladih oboljelih od poremećaja hranjenja [Internet]. Zagreb: Centar BEA; n.d. [citirano 2025 lip 1]. Dostupno na: https://centar-bea.hr/

13. Berry SL, Burton AL, Rogers K, Lee CM, Berle DM. A systematic review and meta-analysis of eating disorder preventative interventions in schools. Eur Eat Disord Rev. 2025;33(2):390–410. doi:10.1002/erv.3149

14. Wąsacz M, Sarzyńska I, Ochojska D, Bartkowska O, Brydak K, et al. Psychosocial consequences of excess weight and the importance of physical activity in combating obesity in children and adolescents: a pilot study. Nutrients. 2025;17(10):1690. doi:10.3390/nu17101690