

# Храна у школи, ко да одоли?

Здрава храна у школи за здраве грађане у животу



Приручник је настао као резултат рада на пројекту „Подршка школском развојном планирању у области културе исхране ученика у основним школама (ШРПуШКИ)“, који је финансирало Министарство просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије, 2018-2019. године.

Рад почива на налазима истраживања која су реализована у оквиру пројекта „Идентификација, мерење и развој когнитивних и емоционалних компетенција важних друштву оријентисаном на европске интеграције“ (бр. 179018) који је финансирало Министарство просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије.



*Издавач*

**Образовни форум, Београд**

*Аутори*

**проф. др Ана Пешикан**

Одељење за психологију, Филозофски факултет, Београд

**доц. др Слободанка Антић**

Факултет за специјалну едукацију и рехабилитацију, Београд

**др Данијела Шћепановић**

аналитичар образовне политике и образовни технолог,  
Београд

*Консултанти и рецензенти*

**Prim. mr sc med. dr Нада Косић Бибић**

спец. социјалне медицине, начелница Центра за промоцију  
здравља Завода за јавно здравље Суботица

**Весна Јањевић Поповић**

психолог у ОШ „Коста Вујић“, Земун

**Доц. др Милка Поповић**

спец. хигијене, Медицински факултет Универзитет у Новом  
Саду, Институт за јавно здравље Војводине

**Вера Муждека**

професор хемије и саветник у Одељењу МПНТР, Крагујевац  
(у пензији), инструктор за Школско развојно планирање

**Наташа Зечевић**

директорка „Техничка школа 23.мај“, Панчево

**Проф. др Весна Бјеговић Микановић**

Медицински факултет у Београду

*Техничко уређење, ликовно-графичко*

*обликовање текста и лектура*

Филип Топузовић

FJ International Consultants

Проф. др Ана Пешикан, доц. др Слободанка Антић,  
др Данијела Шћепановић

ХРАНА У ШКОЛИ, КО ДА ОДОЛИ?

Издавач: Образовни форум, Бранкова 21а, Београд

Година издања: 2019.

Штампарија: Rebox

Место штампања: Нови Београд

Тираж: 300

## ■ Садржај

Увод	6
Сврха приручника	8
Циљ приручника	9
Коме је намењен приручник?	11
<b>Оквир и образложење теме</b>	<b>12</b>
Гојазност: једна од „пошести“ савременог света	12
Гојазност у Србији	16
Гојазност деце и младих у Србији	16
Навике у исхрани код деце и омладине у РС	19
Гојазно дете је будући гојазан човек	20
<b>Исхрана у школи</b>	<b>23</b>
<b>Исхрана као поље в. о. рада у школи</b>	<b>31</b>
Како планирати у ШРП изградњу школског амбијента који ће подстицати здраве стилове живота	35
„Здравље на уста улази“: препоруке	40
Шта је то здрава исхрана?	41
Развој подстицајне културе школе: предлози школских активности и пројеката	45
Закључак	53
Законски основ за активну улогу школе у унапређењу исхране деце	56
Листа скраћеница	57
Литература	58

## ■ Увод

Велики број научних истраживања, посебно последњих неколико деценија, доследно доказују важност искустава из детињства, посебно дугорочног кумулативног ефекта негативних искустава која представљају озбиљну претњу по здравље и добробит особе током читавог животног циклуса. Негативна искуства у детињству повезана су са слабијим здравственим стањем у одраслом добу, а све више истраживачких налаза указује на то да негативна искуства у детињству изазивају токсични стрес који може из темеља да промени ток развоја деце и адолесцената (Burke Harris, & Renschler, 2017).

Постоје у животу такозвани осетљиви (сензитивни) периоди, када је мозак посебно отворен за нова искуства и у стању је да их искористи. Важно је да у тим периодима мозак прима стимулацију за коју је спреман и то онда благотворно делује на развој особе. Поред тога, та прилагодљивост (пластичност, пријемчивост) мозга значи и обрнуто, да постоје периоди када ће негативна искуства или недостатак добре или одговарајуће стимулације вероватније довести до озбиљних и трајних негативних ефеката. Ученици који похађају основну школу су у узрасту када је више осетљивих периода него у старијим узрастима добима и стога основна школа има већу одговорност за адекватно подстицање дечјег развоја. Зато квалитет образовања које ученици стичу у основној шко-

ли има реперкусије на даље школовање и развој. Тако, на пример, развој еколошке свести и еколошких начина понашања морао би почети у основној школи, јер ефекти таквог образовања биће далеко мањи и никада онакви какви би могли бити ако се то одгоди за средњу школу. Ово нам даље говори да је период основношколског образовања круцијалан за постављење основа за развој одређених навика, културе понашања, културе опхођења и културе живљења генерално. Развој културе живљења, у коју спада и примена стечених школских знања и умења у свакодневном животу и раду, не може се одгодити за касније, јер ће бити прекасно. Исхрана је део културе живљења, кроз њу се преламају знања, умења, систем вредности, однос према другима и према свету, животу, она је важан садржај и контекст који има импликације на даљи развој особе, не само физички и здравствени већ и сазнајни, социјални, морални и емоционални.

Чувени теоретичар образовања, Џером Брунер рекао је да је **главна лекција у школи сама школа** (Bruner, 2000). То значи да ће ученике много више обликовати само живљење у школи (односи између управе школе и наставника, односи међу наставницима, наставницима и ученицима, уређење времена и простора у школи, избор и спровођење заједничких активности у школи, однос према различитости, итд.) него вербални (декларативни) захтеви за одређеним понашањем или ставовима. Школска исхрана није само практично питање обезбе-

ђивања нутритивно погодног<sup>1</sup>, здравствено исправног и безбедног оброка за ученике већ далеко више од тога. Школска исхрана је питање обезбеђивања *квалитетног окружења за учење и пун правилан развој ученика*. То је питање квалитета окружења у коме деца и омладина проводе велики део свога дана, окружења у коме би требало да стичу знања потребна за развој здравих стилова живота, да практикују умења и развијају добре навике и вредности које их подржавају.

## СВРХА ПРИРУЧНИКА

Главна сврха овог Приручника јесте да скрене пажњу школама и запосленима у њој на важност исхране деце/ученика. Ученици значајан део дана проводе у школи и школски оброк представља не само значајан део њихове укупне дневне исхране, већ делује и на постизање бољег успеха у школи. Бројна истраживања показују да је исхрана у школи важна за постизање бољег успеха, јер појава такозване „привремене глади“ смањује когнитивне вештине што се посебно одражава негативно на предмете који захтевају логичко мишљење (Mansfield and Savaiano, 2017). Приручник жели да укаже на проблеме око исхране са којима се деца и млади данас суочавају, да сензитивизира и подстакне основне школе да се озбиљно баве овим питањем и искористе га као поље за смислен и ефекти-

---

1 Нутритивно погодан оброк је онај који подразумева унос нутритивно високо вредних намирница које ће обезбедити све нутритивне потребе за угљеним хидратима, беланчевинама, мастима, витаминима и минералима, те дијетним влакнима.

ван васпитно-образовни рад. Без обзира из код милеа дете потиче, у ком и каквом породичном амбијенту расте, каквим је медијским утицајима изложено, утицај школе је веома важан. Планско, систематско и организовано пружање подршке здравом и складном развоју ученика је и један од централних циљева васпитно-образовног процеса. Таква подршка исхрани детета у школи може бити и коректив породичних образаца исхране.

### ЦИЉ ПРИРУЧНИКА

Фокус овог Приручника је на укључивању теме правилне и безбедне исхране ученика у школи у Школско развојно планирање (ШРП), чији је превасходни циљ поправљање делотворности школе на начин који најбоље одговара специфичним условима у којима она ради. У Закону о основама система васпитања и образовања (2018) један од општих принципа система јесте „аутономија установе кроз планирање и остваривање одговарајућих активности, програма и пројеката у циљу унапређивања квалитета образовања и васпитања поштујући специфичности установе и локалне средине.“ (чл. 7, став 10). Исто тако, Национални програм за превенцију гојазности код деце и одраслих указује на улогу школе у промоцији правилне исхране и здравих стилова живота у оснаживању младих и њихових здравствених капацитета за цели живот, као и у превенцији поремећаја здравља у дечијем и одраслом добу («Службени гласник РС», бр. 9/2018).

**Циљ Приручника** је да помогне школама, пре свега њиховим школским тимовима за развојно планирање и самоевалуацију, да виде важност школске исхране уче-

ника у много ширем значењу од пуког обезбеђивања ужине и да им помогне у конципирању и креирању активности и пројеката у школи који се односе на исхрану ученика и тиме почну систематски да раде на унапређивању квалитета окружења за учење и развој ученика. У Закону о основама система васпитања и образовања у РС (2018) међу елементима квалитета образовања и васпитања наводи се и окружење за учење (чл. 6); међу општим принципима васпитања и образовања: „усмереност образовања и васпитања на дете и ученика кроз разноврсне облике учења, наставе и оцењивања“ (чл. 7, став 2), „квалитетно и уравнотежено образовање и васпитање“ (чл. 7, став 4), „целоживотно учење, које укључује све облике учења и значи учествовање у различитим облицима образовних активности током живота, са циљем сталног унапређивања потребних личних, грађанских, друштвених и радних компетенција“ (чл. 7, став 5); а међу циљевима (чл. 8): „2) **обезбеђивање подстицајног и безбедног окружења за целовити развој детета, ученика и одраслог**“; „4) **развијање и практиковање здравих животних стилова, свести о важности сопственог здравља и безбедности, потребе неговања и развоја физичких способности**; 5) развијање свести о значају одрживог развоја, заштите и очувања природе и животне средине и еколошке етике, заштите и добробити животиња; 6) континуирано унапређивање квалитета процеса и исхода образовања и васпитања заснованог на провереним научним сазнањима и образовној пракси; 7) развијање компетенција за сналажење и активно учешће у савременом друштву које се мења; 8) пун интелектуални, емоционални, социјални, морални и физички развој сваког детета, ученика и одраслог, у складу са његовим узрастом, развојним потребама и

интересовањима; и 18) повећање ефикасности образовања и васпитања.”

### КОМЕ ЈЕ НАМЕЊЕН ПРИРУЧНИК?

Приручник је у првом реду намењен школским тимовима за развојно планирање и самоевалуацију, али не само њима већ и директорима основних школа, наставницима, стручним сарадницима, саветима родитеља, запосленима у школским кухињама, добављачима хране за школу и другим заинтересованим. Наравно, његови индиректни корисници су сви ученици школа у којима се примењује Приручник за развојно планирање у домену развоја културе правилне исхране. Приручник не нуди одговоре на сва питања из области културе исхране. Прво, зато што је култура исхране сложени феномен који захтева дугорочан приступ како би дошло до промене. Други разлог је што ми гледамо на тему школске исхране ученика превасходно као на област за васпитно-образовни рад и пун развој ученика. Рад на школској исхрани представља допринос стварању квалитетнијег окружења у коме се промовишу здравље и добробит ученика и развој културе школе уз ослањање на „унутрашње“ снаге, запослене у школи који је могу изграђивати кроз своја истраживања и заједнички рад. А такав приступ је једна од карактеристика успешних, делотворних школа које остварују висока постигнућа својих ученика (Sammons, Hillman and Mortimore, 1995).

## ■ Оквир и образложење теме

### ГОЈАЗНОСТ: ЈЕДНА ОД „ПОШАСТИ“<sup>2</sup> САВРЕМЕНОГ СВЕТА.

Гојазност<sup>3</sup> је у последње две деценије добила пандемијске размере. Према подацима Светске здравствене ор-

2 *Пошаст* – опасна, погубна заразна болест, помор, епидемија; преносно значење: несрећа, пропаст.

3 Према Светској здравственој организацији (СЗО), *гојазност* је хронично метаболичко обољење које се одликује абнормалним или повећаним накупљањем масти у масном ткиву у мери у којој оштећује здравље и доводи до развоја бројних компликација. Вишак масног ткива у организму углавном се јавља као последица сталног позитивног баланса енергије, када је унос хране, односно енергије већи од потрошње. Фактори који одређују уравнотеженост уноса и потрошње енергије су разноврсни (генетски, метаболички и фактори околине). Једном утемељена, неуравнотеженост енергије тежи одржавању постојећег стања, па се према томе гојазност сматра хроничним обољењем. Најзаступљенији метод процене степена ухрањености у популацији деце и адолесцената је одређивање перцентилне вредности израчунатог *индекса телесне масе (ИТМ)* за одговарајући узраст и пол, који се након тога упоређује са граничним вредностима за постављање дијагнозе прекомерне ухрањености (предгојазност) и гојазности.

ганизације из 2011. године број људи са повећаном телесном масом у свету био је преко једне милијарде, а око 300 милиона је било клинички гојазно (Мићић, 2011, стр. 36), док новiji подаци показују следеће (World Health Organization, 2016):

- Од 1975. године гојазност у свету се готово утројила;
- У 2016. години више од 1,9 милијарди одраслих (39%), узраста 18 година и старијих, имало је прекомерну телесну масу. Од тога је преко 650 (13%) милиона било гојазно;
- Већина светске популације живи у земљама где прекомерна телесна маса и гојазност убијају више људи него што чини неухрањеност;
- У 2016. години 41 милион деце млађе од 5 година је имало прекомерну телесну масу или било гојазно;
- Процењује се да је 2013. године више од 10% деце и адолесцената школског узраста у свету прекомерно ухрањено (преко 200 милиона), а око 3% је гојазно (40–50 милиона). У 2016. години преко 340 милиона деце и адолесцената у свету узраста од 5 до 19 година имало је прекомерну телесну масу или гојазност;
- Учесталост прекомерне телесне масе је већа у развијеним земљама међу сиромашним слојевима, док је у земљама у развоју већа у богатијим слојевима становништва, као и у урбаној популацији у односу на руралну („Батут“, 2012);
- Процењује се да је у свету једно на 10 деце школског узраста прекомерно ухрањено. Од тог броја око 83% живе у земљама у развоју, у које спада и Србија. Учесталост гојазне деце и адолесцената расте широм света и у развијеним и у земљама у развоју. Пораст гојазности код деце посебно је изражен у економ-

ски развијеним земљама Северне Америке и Европе, чак иде и до 1% за годину дана током последње две деценије („Батут“, 2012). У европском простору 20–30% деце и адолесцената је у категорији прекомерне тежине или гојазности, а највећи проценат је у јужноевропским земљама;

- Подаци истраживања показују да се гојазност може спречити.

Гојазност је најчесталији поремећај исхране у индустријализованим земљама и удружена је са порастом морбидитета и морталитета<sup>4</sup> од кардиоваскуларних (срчаних) болести. Генерално, гојазност повећава морталитет, понекад за 30 до 40 одсто. Прекомерна телесна маса и гојазност су удружене са појавом шећерне болести типа 2, повишеним артеријским крвним притиском, поремећајем метаболизма липида, метаболичким синдромом<sup>5</sup>, неким формама малигних болести, синдромом полицистичних јајника, што све скупа узето представља водеће узроке морбидитета и морталитета у савременом свету. Од метаболичког синдрома болује 20-25% одраслих у свету, а годишње у свету умре 3.2

---

4 *Морталитет* (lat. *mors* – смрт) је смртност и процењује се стопом морталитета тј., годишњим бројем смртних случајева (услед болести или повреда) на 1000 становника, за разлику од стопе *морбидитета*, која представља број оболелих у односу на укупно становништво изложено ризику за оболевање.

5 Метаболички синдром је скуп поремећаја који обухвата абдоминални (централни) тип гојазности, повишен крвни притисак, повећане триглицериде (масти), смањен „добар“ холестерол (ХДЛ), неосетљивост на инсулин (инсулинска резистенција).

милиона људи од компликација овог синдрома (WHO, 2016). Процент ове болести је у порасту у свим земљама у којима се становништво храни претежно храном богатом простим угљеним хидратима, засићеним мастима и кухињском соли. Тај начин исхране по правилу је комбинован са недовољном физичком активношћу, што је проблем савременог света и све чешће се виђа и код деце. Метаболички синдром најчешће је узрокован погрешним начином живота, комбинацијом или појединачним узрочницима који могу бити наследни или стечени. Изложеност стресу, нередовна и неправилна исхрана, висок проценат простих угљених хидрата у исхрани (више од 60%), висок удео масти, а нарочито засићених масти животињског порекла (више од 10%), као и посебних врста масти којима обилује индустријски прерађена храна („транс“ масти), физичка неактивност и недостатак сна само су неки аспекти животног стила модерног човека. Сматра се да управо такав начин живота доприноси све већој учесталости метаболичког синдрома у земљама развијеног света. Први знак метаболичког синдрома јесте гојазност.

Променом животног стила седамдесетих година људи су почели да једу много више и уносе много више калорија него што им је реално потребно, а да се притом много мање крећу, физички се не троше и углавном седе. И деца и одрасли су данас под стресом више него раније, а унос „брзе“, нездраве и слатке хране подиже ниво серотонина („хормона среће“). У нормалним условима организам има свој начин да регулише тежину, сложене механизме за одржавање равнотеже, међу којима је и центар за контролу уноса хране. Под идеалним околностима колико енергије потрошимо толико је унесемо храном. Међутим, у мозгу постоји и центар за задовољ-

ство и после доброг оброка човек има пријатан осећај задовољства. Зато се често дешава да у мање или више стресним ситуацијама људи посежу за храном као утехом, начином да савладају притисак, стрепњу или непријатност. И други чиниоци, поготово услови животног окружења доприносе настанку гојазности: изобиље и лака доступност хране на сваком кораку, храна велике „енергетске“ а мале „хранљиве густине“, превелик унос пића са великим садржајем шећера, унос алкохолних пића, грицкалица, оброци ван куће и слично.

## ГОЈАЗНОСТ У СРБИЈИ

По броју гојазних, према подацима Светске здравствене организације, ми се налазимо на 20. месту међу 53 земље Европе (ВНО, 2013). Поред значајног осциловања података, зависно од средине у којој је истраживање обављено, гојазност је у нашој регији најзаступљеније стање или обољење (34-55%) (Антић, и сар., 2017). Према истраживањима Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“ (2017) у Србији свега 40.4% становништва има нормалну тежину, трећина становништва (35.1%) има прекомерну телесну тежину, а свака пета одрасла особа (21.2%) је гојазна.

## ГОЈАЗНОСТ ДЕЦЕ И МЛАДИХ У СРБИЈИ

Резултати истраживања здравља деце и младих у Републици Србији показала су следеће:

- Истраживање спроведено 2015. године по методологији Светске здравствене организације (COSI) на

популацији деце основношколског узраста у Србији утврдило је да је 23,1% деце прекомерно ухрањено (укључујући и гојазност), док се гојазност региструје код 6,9% деце овог узраста.

- Према истом истраживању у групи 10–19 година, прекомерно ухрањених адолесцената је било 20,2%, а гојазних 8,9% у 2013. години. Запажа се пораст учесталости прекомерно ухрањених адолесцената за 5,9% а гојазне деце за 4,5% у поређењу са 2000. годином.
- У популацији деце и адолесцената (7–14 година), 15% је било прекомерно ухрањено, 4,9% је било гојазно, док је 5% било потхрањено у 2013. години. Ово је пораст у поређењу са 2006. годином прекомерно ухрањене деце и адолесцената за 3,5% а гојазне деце за 2,3%.
- Истраживање спроведено 2017. показало је даљи раст негативних тенденција (в. Табела 1<sup>6</sup>).
- Поред прекомерне тежине и гојазности у порасту је и проценат потхрањене деце (Табела 1).

---

6 Основни резултати истраживања понашања у вези са здрављем код деце школског узраста у републици Србији 2017. године, Београд: Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“, стр. 46.

Табела 1. Категорије ухрањености према полу и разреду (%)

Категорије ухрањености	Дечаци (%)			Девојчице (%)		
	V р. ОШ	VII р. ОШ	I р. СШ	V р. ОШ	VII р. ОШ	I р. СШ
Потхрањеност	3,6	3,2	1,4	6,2	2,1	0,9
Нормална ухрањеност	51,6	58,8	64,1	64,7	77,1	83,5
Прекомерна ухрањеност	25,6	25,9	23,4	15,1	15,0	11,4
Гојазност	19,3	12,1	11,0	14,0	5,8	4,2
Укупно	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

- Високо је заступљена гојазност код предшколске и школске деце (11-20%) у различитим срединама у земљи (већи и мањи градови, села, региони). Константно се повећава број умерено гојазне и гојазне деце у целој земљи, а посебно у АП Војводини. Свака једанаеста беба је гојазна, а код деце узраста шест до седам година и адолесцената од десеторо њих троје је гојазно (Antić i sar., 2017).
- Код школске деце забележено је успорење раста. У неколико последњих година порастао је број школске деце која нису достигла пожељну висину за узраст и потребну масу за висину. Лоше држање ученика и коштано-зглобни деформитети јављају се код преко 30% дечака и девојчица. У популацији школске деце, у неким срединама, анемично је преко 50% дечака и девојчица, а код студената око 20% младића и девојака (Antić i sar., 2017).

- Гојазност је значајно већа код дечака него код девојчица. У једном истраживању на узорку основних школа у Обреновцу нађено је да је највећи проценат гојазне деце био у четвртом разреду (Ješić, 2017).
- Значајни предиктори гојазности ученика млађег школског узраста су: време проведено за рачунаром, образовање мајке, број оброка ученика током дана, разред који ученици похађају и пол ученика.
- Неадекватан је начин провођења слободног времена школске деце (стално се повећава број оних који гледају ТВ, слушају музику, играју игрице на рачунару и/или телефону).
- Недовољно су физички активна деца школског узраста (Bibić, 2013), али у анализама се показао и недовољан допринос школе свакодневной и недељној физичкој активности ученика (Kašanin, 2018).

## НАВИКЕ У ИСХРАНИ КОД ДЕЦЕ И ОМЛАДИНЕ У РС

Резултати *Истраживања здравља становништва Републике Србије* су показали да је у оба циклуса истраживања (2006. и 2013. години):

- Већина деце узраста 7–14 година имало навику да свакодневно доручкује (93,8%).
- Три четвртине деце (74,2%) је свакодневно конзумирало бар једну шољу млека или млечног производа, што је значајно више него што је забележено 2006. године (60,4%). Ова намирница је најређе доступна деци која живе у најсиромашнијим домаћинствима – 58,4%.

- Процент деце која су конзумирала интегралне врсте хлеба је био нижи него у 2006. години (3,5% према 6,1%), а чешће су га конзумирала деца у граду (4,4%) и из најбогатијих домаћинстава (6,4%).
- Свако друго дете је свакодневно конзумирало воће (51%) и поврће (56,6%). Деца у Шумадији и Западној Србији у већем проценту су свакодневно конзумирала воће (58,7%), док су деца из Аутономне покрајине Војводине најређе свакодневно јела поврће (48,4%).
- Навику досољавања хране пре него што је уопште пробају имало је 3,6% деце, значајно више у Аутономној покрајини Војводини (6,2%).
- Истраживања Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“ показала су да 43% ученика сваког дана једе слаткише, при чему их свако четврто дете једе више пута током дана, а свако пето пије газирани сокове. Навику да сваки дан поједе јабуку, крушку или неко друго воће има тек сваки пети ученик.

## ГОЈАЗНО ДЕТЕ ЈЕ БУДУЋИ ГОЈАЗАН ЧОВЕК

Незадовољавајућа исхрана школске деце озбиљно угрожава њихово здравље, смањује капацитет учења и погоршава навике у исхрани које утичу на учесталост обољевања у дечијем и у одраслом добу.

Прекомерна телесна маса и гојазност код деце и адолесцената представља један од најважнијих јавно-здравствених проблема. Од 60 до 85% гојазних адолесцената остаје гојазно у одраслом добу.

Гојазност у првој години живота није поуздан показатељ за понашање тежине тела у каснијем животном добу. Али, гојазност на узрасту од четири до 11 година јесте. Повећан енергетски унос преко унете хране и газираних и негазираних безалкохолних напитака, у овом периоду живота, може бити разлог сталног нагомилавања масног ткива и појаве прогресивне гојазности. Овај тип гојазности је увек дуготрајан, често и до краја живота и удружен је са повећањем броја масних ћелија (Antić i sar., 2017, стр. 86). Све већи проблем код деце и омладине школског узраста представља појава метаболичких компликација гојазности: повишених вредности холестерола, повишених вредности триглицерида, шећера и повишеног крвног притиска.

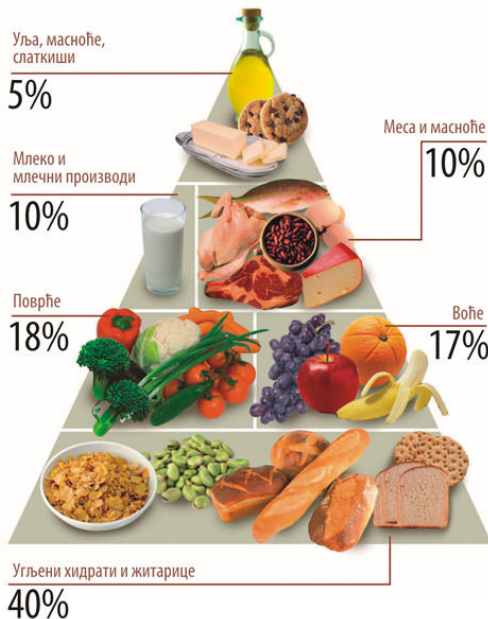
Прекомерна телесна маса и гојазност у дечијем узрасту за три до пет пута повећава ризик за настанак срчаног и možданог удара пре 65. године живота. Деца и адолесценти са прекомерном телесном масом и гојазношћу имају већу вероватноћу да развију ризико факторе за болести срца и крвних судова, као што је тип 2 шећерне болести, повишен крвни притисак, поремећај метаболизма масти и метаболички синдром. Много ствари доприноси повећању гојазности код деце и омладине у школском узрасту, попут начина живота, недовољно физичких активности а пуно седећих активности, учесталог стреса, неправилне исхране (брза храна, слаткиши, газирани сокови, грицкалице а недовољно свежег воћа и поврћа, житарица од целог зрна и слично). У односу на 2000. годину порастао је проценат деце и омладине који су се у слободно време бавили седећим активностима: гледали телевизију, компакт дискове или видео-касете (са 58,8% на 73,3%), који су се играли на рачунару (са

9,7% на 28,2%) и слушали музику (са 38,3% на 61,9%) („Батут“, 2017).

Сматра се да је недовољан унос воћа и поврћа одговоран за настанак 20% свих болести срца и крвних судова („Батут“, 2017).

Непосредне негативне последице дечје гојазности су већа вероватноћа разбољевања и одсуства из школе, затим лоше држање, деформитети скелета и костију, каријес зуба, чешће инфекције, анемије и све чешћи дијабетес дечијег узраста, повишен крвни притисак и повишене масноће а озбиљније последице пријављују се у адолесценцији, а касније и у одраслом добу.

Слика 1. Пирамида здраве исхране



## ■ Исхрана у школи

„Кад нисам у мојој школи,  
мене моје срце боли,  
нема оне дружине  
да делимо ужине.“

*(Ау, што је школа згодна, Љ. Ршумовић)*

Неадекватна исхрана школске деце није у фокусу образовних интересовања, у школама се углавном не баве овим питањем (сем аспектима обезбеђивања хране за ужине). На исхрану ученика се много више гледа као на породично питање. Међутим, школа је окружење које би овој теми требало да посвети далеко више пажње, било да утиче на елиминисање лоших прехранбених навика, било да унапређује квалитет стечених знања и умења и могућност њихове примене у даљем школовању, животу и раду. Интервенције у области исхране у школама могу имати утицај на велики број деце, свих друштвених слојева, са различитим прехранбеним породичним навикама. Стечене позитивне навике у школи и информације научене кроз различите едукативне процесе у области исхране, деца радо прихватају и преносе у породично окружење.

Међутим, неке од карактеристика живота и рада у школи доприносе лошим дијететским навикама и неправилној исхрани ученика:

- Усмереност школе на сазнајно, когнитивно поље и програмске садржаје, док су васпитни аспекти прилично занемарени.
- И поред декларисане оријентације на ученика (онога ко учи), у школи доминирају предавања са мало практичних аспеката и недовољно прилика за практиковање пожељних образаца понашања и развој правилних животних навика (еколошка свест и еколошко понашање, здрави стилови живота).
- Недостатак школских кухиња у многим школама, са приступачним избалансираним оброцима;
- Постојећим школским кухињама је отежан рад додатним захтевима за администрирањем процеса јавних набавки. Као последица бележи се тренд гашења школских кухиња и отпуштања особља које је у њима радило.
- Проучавање прехранбеног окружења школе није довољно заступљено у истраживањима и образовној политици, а представља типичан проблем у свету, и у развијеним и у земљама у развоју (Finkelstein, et al., 2008).
- Прехранбено окружење школа у Србији није погодно, око школа и у самим школама отварају се продајна места са намирницама које се не препоручују у свакодневной исхрани (газирана безалкохолна и енергетска пића, брза храна, грицкалице, пецива са већим садржајем масти, соли и шећера, слаткиши). Велики је притисак на школе, јер су деца и омладина одлични потрошачи, под великим утицајем конзумеризма који се систематски промовише кроз све медије (уз недостатак прописа за заштиту деце од маркетинга нездраве хране). Медијска писменост и развој критичког мишљења су главне бране од ових притисака, али у малој мери су заступљени у школи.

- Развој здравих стилова живота није заступљен ни у једном наставном програму у основној школи, иако се налази међу циљевима система васпитања и образовања (чл. 8).
- У наставним програмима Физичког васпитања за основну и средњу школу не помињу се здрави стилови живота (Пешикан и Грбић, 2017). У предмету Физичко васпитање доминира модел „спортификације“ уместо окренутости ка правилном физичком развоју сваког појединца, развоју здравих стилова живота (пре свега, здравих навика у исхрани, навике редовног физичког вежбања), отпорности према коришћењу штетних супстанци које развијају зависности; адекватном коришћењу дигиталних средстава или телевизије који имају свој „данак“ на правилан развој организма (види De Martelaer et al., 2014; Devine & Telfer, 2013; Pešikan, 2016). Истина, од пре две године започео је процес увођења предмета физичко и здравствено васпитање од петог разреда основне школе, где су наставници физичког заједно са осталим наставницима у обавези да у оквиру међупредметних компетенција раде на промоцији здравих стилова живота, што укључује правилну исхрану, редовну физичку активност и хигијену као обавезне теме за ученике петог разреда. Физичко васпитање може допринети добром здрављу ученика и развоју њихових трансферзалних компетенција важних за даље образовање и живот након школовања. Због тога се у ЕУ препорукама наглашава „физичка писменост“ (European Commission, 2018).
- Сам живот у школи је много моћнија порука од свих вербално датих савета и препорука ученицима. Како је школа организована, које активности практикује и промовише, шта подржава, за шта оставља простор,

чему посвећује време и на који начин, шаље снажну поруку ученицима. Околина и унутрашње устројство школе често не представљају подршку развоју правилних и здравих животних навика ученика.

- Не треба заборавити утицај наставника, јер њихов однос према храни, а посебно њихово понашање (шта они једу и пију у школи) представљаће модел за понашање ученика.

Бављење школском исхраном је истовремено и рад на унапређивању **културе школе**. Школска култура (етос) одређена је визијом, вредностима и циљевима запослених у школи, начином на који заједно раде и квалитетом окружења за учење. Школска култура значајно утиче на школско постигнуће ученика. Истраживања показују да су *уређеност окружења* (поштовање реда и правила, процедура) и *привлачност радног окружења* предуслови за успешно учење (Sammons et al., 1996). Према налазима истраживања, сâмо физичко окружење у школи (стање зграде, кров, фасада, инфраструктура, изглед унутрашњег простора, санитарни чворови, опремљеност учионица, кухиње и простора за исхрану, итд) може имати утицаја на развој ставова и на постигнућа ученика. Редовно одржавање школе у добром стању доводи до бољег школског постигнућа и понашања ученика, јер пријатно физичко окружење и стимулативни радни услови подижу морал, док запуштене зграде подстичу вандализам (Mortimore, 1988; 1993; Rutter, 1983; Sammons et al., 1995). Ово се у пуној мери односи на простор у школи који је намењен исхрани ученика и запослених у школи. Овај простор је посебно важан, јер су ту у интеракцији ученици међусобно (и то различитих узраста), као и ученици и наставници.

Налази многобројних истраживања успешности школа (в. нпр. Sammons et al., 1995) показују да школа може много да учини за развој ученика, да заиста направи промену у њиховим животима, без обзира на породицу и утицај медија или шире социјалне заједнице. Зато се у многим развијеним земљама посебна пажња посвећује исхрани ученика у школи и улози школе у развоју правилних животних навика ученика. Финска је земља узор многим образовним системима не само због престижних резултата на међународном ПИСА тестирању ученика већ због свог односа према образовању и начина на који се третирају образовна питања, што, изгледа, резултира високим ученичким постигнућима. Исхрана ученика је важно питање у финским школама. Власти настоје да обезбеде ученицима здраве школске оброке, који су уз то укусни и лепог изгледа. Од 1990. године усвојене су основне препоруке у исхрани ученика, по којима поврће мора сачињавати половину оброка (салате од шаргарепе и цвекле су посебно популарне), беланчевине и скроб чине једну чевртину оброка и активно се ради на освешћивању о важности здраве исхране.

Добијени резултати указују на неопходност промена у начину живота и исхране ученика школског узраста. Ми не можемо ученицима променити породицу, или генетске факторе, али можемо да утичемо на промену њиховог животног стила. Истраживања показују да чак и неповољна генетска компонента може да се превазиђе уколико особа прави добре изборе у стилу живота. Веома значајна карика у побољшању здравих навика код деце и омладине су наставници и школа као амбијент.

Исхрана је увек повезана са начином живота и са социјалним утицајима. Пресудну улогу на формирање навик

ка у исхрани школске деце има измењени начин живота, а са њим и промењен однос према храни, смањене физичке активности, нови модни трендови и утицаји медија, пре свега маркетинг нездраве хране и напитака. Данас су прилично ретки заједнички породични оброци деце и родитеља када се једе и разговара (уз угашен телевизор!). Овој социјалној промени допринело је више разлога, између осталог, запосленост оба родитеља, измена и померање њиховог радног времена тако да „поједе“ читав дан, мањак слободног времена родитеља, борба за материјално обезбеђивање породице, дечје собе у које се често дете повуче са дигиталним средствима или играчкама, прехрана испред телевизора или уз неку другу активност која га изолује од осталих укућана, и слично. Деци се често даје новац да самостално изабере и купе храну док бораве у школи, а чак и када једу код куће није ретко да је то наручена готова храна. Култура „једи и иди“ и снижавање нивоа социјалне интеракције између родитеља и деце утичу да деца чешће сама праве избор хране коју ће појести без икаквих родитељских сугестија и ограничења (Bibić, 2013).

У већини школа код нас постоје кантине или школске кухиње, што је изузетно добро, али није добро што се оне често издају у закуп и што је првенствени интерес закупца профит, па некада чак у њима не раде квалификовани радници. Министарство просвете донело је правилник који ближе уређује услове за организовање исхране и утврђује квалитет obroка у основној школи, као и *Правилник о ближим условима и начину остваривања исхране деце*. На иницијативу Министарства здравља, у склопу активнијег рада на превенцији покренута је акција да се врати прописана, контролисана, енергетски и нутритивно избалансирана исхрана у школе, уместо да

деца купују „брзу“ храну која је често права „калоријска бомба“ али која не садржи биолошки неопходне и вредне састојке. Поред тога, постоје иницијативе невладиних организација и Министарства омладине и спорта да се у градским парковима врате терени за децу, да могу да се играју и буду физички активни. Школско двориште које је осветљено и доступно ученицима ван наставе и викендом, сала за физичко, ауле или други школски простори могу бити места за практиковање неког вида рекреације или других ваннаставних активности које подржавају здраво живљење и могу значајно да утичу на здравље ученика и развој њихових здравих и конструктивних животних навика.

И поред покретања низа појединачних и изолованих акција, у образовању се, углавном, не схвата улога школе и организовања правилне и здраве школске исхране за ученике, нити се увиђа како се заједнички школски оброк може повезати са многим другим аспектима васпитно-образовног рада, наставног, ваннаставног и ваншколског (в. даље у тексту *Исхрана као поље васпитно-образовног рада у школи*). Исхрана ученика не би требало да буде условљена само карактеристикама породичног миљеа из кога долазе ученици. Неки ученици немају, па се лоше хране (или су потхрањени или су гојазни), други имају па се баш зато лоше хране.

Исхрана у школи може бити важна тема преко које се преламају кључни аспекти живота и рада у школи. Можемо је гледати из више угла, а сваки од њих има добре потенцијале за подизање квалитета рада (учења/наставе) и квалитета живљења у школи. Осим здравствених користи редовна и правилна исхрана ученика значајно доприноси:

- развоју когнитивних способности;
- повећању ученичких постигнућа;
- повећању концентрације;
- повећању мотивације ученика;
- побољшању дисциплине;
- смањењу стопе изостанака и осипања што посебно важи за децу из социјално угрожених група.



## ■ Исхрана као поље васпитно-образовног рада у школи

Здрава школска средина је вишеструко важна, јер обезбеђује услове за складан психички и физички развој ученика и представља основу за стицање хигијенских навика и развијање и подизање здравствене културе на ниво који омогућава заштиту и унапређивање здравља. Деца овог узраста имају потенцијал да се правилно развијају и усвоје здраве стилове живота. Осим стицања знања о врстама намирница, њиховој улози и здравом и безбедном начину исхране, деца у школи могу да имају многе друге добробити од (правилно) организоване школске кухиње.

- Здрава храна и здраве навике у исхрани требало би **повезати са наставним програмом школских предмета**. Оно што се учи из различитих школских предмета (познавања природе и друштва, биологије, хемије, географије, физичког васпитања, уметности, итд) требало би да се примени на поље школске исхране. Историја прехранбених навика, зависност прехранбених навика од географског поднебља, промене прехранбених навика са отвореним могућностима за путовања и развој информационо-комуникационих технологија (ИКТ) само су примери могућих наставних и ваннаставних тема – садржаја којима се могу бавити ученици у оквиру и редовне

наставе и ваннаставних активности. Као подршку овом аспекту, могу се развити и наменски инструктивни материјали са разрађеним активностима које су у складу са природом предмета и циљевима рада.

- Здрава храна и здрави стилови живота доприносе развоју **здравствене писмености** ученика којој се посвећује све већа пажња и у истраживањима и образовним политикама (Fairbrother et al., 2016; Okan, et al., 2018).
- Здрава храна и здрави стилови живота могу бити повод и за **развој функционалне писмености и информационе писмености ученика**. Кроз различите врсте активности, попут израде школског (електронског) кувара који би заједнички правили ученици и наставници (могу и родитељи, запослени у школским кухињама - ако је школа има, шефови кухиња оближњих ресторана, и сл.), ученици би се вежбали у налажењу и селекцији различитих врста информација и њиховој припреми (информациона писменост), у писању текстова, прелому текста, његовом ликовно-графичком уређењу. Други пример је израда лифлета, брошура, плаката, игрица, апликација са здравствено васпитним садржајем. Тај материјал могу користити и наредне генерације ученика и дорађивати, допуњавати, правити нова издања.
- Скоро да нема пригоднијег садржаја којим се може подстицати развој **научне писмености** код ученика. Свакодневно су бомбардовани информацијама из медија које препоручују неке од намирница и одређене обрасце исхране као „здраве/нездраве“. Кроз наставу предмета природних наука може се развијати научни поглед на свет, критичка дистанца према информацијама из медија (медијска писменост): да

ли су информације научно методолошки засноване или је реч о маркетингу и слично.

- Здрава храна и здраве навике у исхрани могу бити погодна тема за **развој социо-емоционалних компетенција** – заједничко обедовање је већ прикладна социјална ситуација за размену, разговор, уз то одређени разреди, или групе ученика (чланови секције) могу правити за друге разреде (здрави) оброк, који ће заједно појести, а све рецепте скупљају и објављују у школском кувару. Здрава храна и здраве прехранбене навике требало би да постану једна од **међупредметних тема** коју је лако повезати са развојем еколошке свести, циљевима грађанског образовања, развојем естетског укуса, креативности и иницијативе ученика.
- Здрава храна и здраве дијететске навике је тема на којој се сасвим прикладно могу **развијати кључне компетенције за 21. век** (КК21): развој свести о себи и другима, способност доношења одлука, критичког мишљења, решавања проблема, а посебно развој одговорности за властито здравље, здравље других и бриге за своју околину и предузетништво.
- Здрава храна и здраве навике у исхрани налазе се у сфери приватног живота и у сфери могућег професионалног поља, па могу бити једно од поља за **каријерно вођење**, пре свега, за развој бољег познавања себе и других, али и за подстицање иницијативе, преузетништва, организационих способности и сарадње са другима у школи.
- Здрава храна и здраве прехранбене навике су одлична тема за организовање **заједничких школских активности и пројеката** (в. даље у тексту *Предлози активности у школи и школских пројеката*) који могу и треба да обухватају ученике различитих узраста,

сарадњу наставника и свих запослених у школи, али и сарадњу са родитељима и локалном средином.

- Здрава храна и навике правилне исхране могу бити добро поље за **повезивање школских и ваншколских знања ученика**, односно учења у формалном и информалном контексту: како се обедује у породицама (социо-културном миљеу из кога ученик долази), шта су научили у породици и на који начин (посматрањем, учествовањем), како се уносе новине у породични мени и слично.
- Здрава храна и здраве навике у исхрани могу бити начин за **повезивање школе са локалном заједницом**, са фирмама, предузећима, али и **развој националног идентитета** проучавање властитог краја, врсте хране, како се она мењала зависно од дешавања (нпр. Наполеонова војска доноси нове прехранбене навике у крајеве које осваја), стари јеловници, стари занати потребни за припрему такве хране и слично (народне епске и лирске песме из краја/региона где је школа могу бити извор информација о храни која се јела).

## ■ Како планирати у ШРП изградњу школског амбијента који ће подстицати здраве стилове живота

Како смо већ навели, успостављање здравих стилова живота (који укључују и одговарајућа знања и ставове и обрасце понашања) је сложен и дуготрајан посао у коме учествује велики број заинтересованих. Сложеност и дуготрајност ових акција додатно су наглашене када настојимо да променимо постојеће и успоставимо нове животне праксе и стилове. При том, не постоји један образац како то треба извести, јер су и полазне тачке у овим акцијама разликују од школе до школе и специфичне су за сваку од њих, различита су деца и породични миљеи из којих долазе, а различити су и наставници и ваннаставно особље које ће бити укључено у акцију. ШРП је, методолошки гледано, најближе такозваном **акционом истраживању (АИ)**. АИ је специфично и различито од свих других методолошких приступа, јер за циљ има промену праксе и односа у институцијама и међу људима који у њима раде. Друга његова специфичност јесте да увек обухвата планирану смишљену акцију и проверу ефеката те акције. Када је у питању планирање акција у школи које имају за циљ унапређивање навика ученика и развој здравих стилова живота предлажемо следећи низ корака:

1. **Доношење одлуке да „развој здравих стилова живота у домену исхране и физичке активности“ постане мисија свих запослених у школи.** Оваква одлука мора бити експлицитна и јасно означена у школским документима али мора бити видљива и у школском простору, на пример, у ходницима школе. Овај корак укључује и формирање школског тима који ће посебно бити задужен за развој здравих навика исхране ученика и организовање школе да постане подстицајни амбијент за то. Препорука је да у ШРП тим буду укључени здравствени радници који се уже баве овом облашћу нпр, из Завода за јавно здравље и педијатри<sup>7</sup>.
2. **Утврђивање почетног стања.** Ова фаза укључује истраживање постојећих ставова и образаца понашања ученика и наставника. Да би наставници и ваннаставно особље могли да стварају подстицајни амбијент за ученике они сами морају преиспитати свој однос према правилној исхрани. Тим за ШРП би требало да почне од овог истраживачког задатка којим се утврђује почетно стање. Предлажемо да стручна служба школе (психолози и педагози) помогну у конструкцији инструмената за испитивање почетног стања. Важно је напоменути да постоје доступни упитници о навикама у исхрани, који су стандарди-

---

7 Мултисекторска сарадња је неопходна како би створили школе које промовишу правилну исхрану и здраве стилове живота.

зовани на националном нивоу<sup>8</sup>. Ово знатно олакшава посао тимовима у школама. Поред инструмената за ученике, потребно је направити и упитник за наставнике и ненаставно особље и упитник за родитеље, јер сви они утичу на дечју исхрану и незаобилазни су у увођењу промена у овом пољу.

Саставни део ове фазе је и утврђивање ресурса и препрека (стање инфраструктуре, постојање ђачке кухиње, кантине, њена опремљеност, изглед, постојање и обученост особља у школској кухињи; близина продајних места са брзом и нездравом храном, као и близина и доступност продајних места са здравом храном и слично). Посебан захтев је утврђивање свих административних предуслова да школска кухиња узме учешће у овим активностима. Дефинисање критеријума за јавне набавке и календар јавних набавки у досадашњим истраживањима показује се као значајан проблем.

**3. Планирање акција.** У односу на добијене резултате, тим за ШРП прави план дугорочних, средњорочних и краткорочних акција. Акције се могу планирати (и биће различите) у односу на то да ли школа има школску кухињу или не:

- Утврђује се шта је хитно потребно мењати у обрасцима понашања ученика у односу на исхрану;
- Утврђује се план акција које би требало да уследе као приступ решавању проблема који се мо-

---

<sup>8</sup> Упитници постоје у Заводу за јавно здравље Србије који има обавезу да прати рад школских кухиња, надзире санитарно-хигијенске услове и дају стручно-методолошка упутства за школске кухиње/кантине. Свакако је препоручљиво ову институцију укључити као подршку и помоћ ШРП тимовима у школама.

рају прво решавати. Предлог акција (препорука) је дат у оквиру Приручника (в. даље у тексту). Тим за ШРП може истражити још неке изворе и осмислити такве акције (интервенције) које су најпримереније специфичностима саме школе, ученика и наставника. За избор акција потребно је имати следеће у виду:

- Акције морају бити реалистичне, да се могу извести у контексту саме школе и њених могућности,
  - Акције су делотворније кад их је више (на пример, укључују различите групе - ученике, родитеље, наставнике; различите активности - наставне и ван-натсавне; различите узрасне групе – ученике млађих и старији разреда, или ученике и наставнике, ученике и родитеље и слично),
  - Око акција мора постојати консензус на нивоу школе, да је то заједничко опредељење. Чак и када нису непосредни извођачи акција, сви у школи морају бити упознати и деловати као додатна подршка, а никако да демонстрирају пасиван или активан отпор променама. Ово је од кључне важности, јер главна мисија је промена школског амбијента који заправо чине сви запослени и ученици, писана и неписана правила школе, улоге, активности и односи унутар школе (експлицитни и прикривени).
  - Акције би требало конкретизовати да се тачно зна шта су циљеви сваке, које су улоге и активности оних који учествују, које је временско трајање и шта би требало да буду исходи.
4. **Реализација акција.** Веома је важно да се осигура ангажовање свих које акција обухвата. Потребно је да сви могу слободно да износе ставове, предлажу додатне акције, прикупљају све релевантне податке о току акција и реакцијама учесника на њих и слично.

5. **Фаза сумирања.** У фази сумирања, идеално би било поново испитати ученике, наставнике и родитеље, односно применити оне упитнике и начин испитивања који је коришћен у првој фази утврђивања стања. Анализа прикупљених података би требало да утврди да ли је дошло до промене од почетног стања и каква је промена настала (индикатори о променама на нивоу става или на нивоу образаца понашања).
6. **Фаза критичке рефлексije.** Ово је фаза у којој се преиспитује какви су резултати, исходи предузетих акција и како даље: да ли само наставити са започетом акцијом, да ли је проширити, допунити неким новим акцијама и/или учесницима, и да ли на основу прикупљених података треба значајно мењати акције да би биле делотворније.
7. **Планирање наредних акција.** На основу резултата претходног корака, евалуације ефеката урађенога, може се ући у планирање наредног круга акција који би се базирао на наравоученијима из претходног рада.

## ■ „Здравље на уста улази“: препоруке

Да би исхрана заиста била извор здравља, у данашњим условима мора јој се поклонити посебна пажња. Овај Приручник за подршку школском развојном планирању у домену развоја културе исхране базира се на **свеобухватном приступу школе** трансформацији постојеће културе исхране у ону која ученицима обезбеђује већу **добробит**. Полазећи од чињенице да су школе различите, као и њихове потребе, нудимо вам низ препорука у виду инвентара идеја које могу представљати подршку у процесу школског развојног планирања. У првом делу препорука издвојићемо нека основна правила здраве исхране. Тиме бисмо желели да олакшамо тиму за ШРП да брзо добије податке о томе какви су жељени обрасци понашања ученика у домену исхране, односно шта је оно што би требало да буде исход акција у школи. У другом делу препорука даћемо предлоге активности (наставних и ваннаставних) које доприносе стварању позитивне школске културе, амбијента у коме се установљују правилне ученичке навике у домену здравих стилова живота. Ове активности су међусобно повезане, узајамно се подржавају и само заједно могу дати добре резултате.

## ■ Шта је то здрава исхрана?

Планирање исхране ученика подразумева размишљање о врстама намирница и саставу оброка за један или више дана према енергетским и прехранбеним потребама корисника, уз примену прехранбених стандарда. Прехранбени стандарди представљају препоручени дневни унос енергије, хранљивих и заштитних супстанци неопходних за одржавање физиолошких функција организма и здравља појединца. Оно што треба имати на уму јесте да **здрава и исправна храна нису исто!** Храна коју дајемо ученицима мора бити здравствено исправна и безбедна (микробиолошки и хемијски), али то не значи да је и здрава. Осим задовољења потреба у квантитативном смислу, квалитет и разноврсност хране, безбедност хране али и неговање културе исхране имају велики значај за правилан раст и развој деце. Сваки прекомерни или недовољни унос хране сматра се непожељним и повезује се са ризицима за развој болести.

Школа може да организује исхрану ученика на више начина и то: 1) припремањем оброка у сопственој кухињи; 2) у сарадњи са другим установама образовања и васпитања које имају организовану исхрану ученика припремањем оброка у сопственој кухињи; 3) коришћењем услуга понуђача који се баве производњом и дистрибуцијом оброка. Свака од ових могућности има своје спе-

цифичности, али за све важе нека заједничка правила. Правилна исхрана би морала (Antić i sar., 2017, стр.85):

- Садржавати довољне количине енергије, **свих** потребних хранљивих и заштитних супстанци у складу с прехранбеним потребама појединца или популацијске групе;
- Осигурати уравнотежен **однос чврстих и течних** намирница које су лако пробављиве;
- Унапредити (и олакшати) **приступ** свежој **води** за пиће. Вода је најбоље пиће, неопходна је за процесе метаболизма и функцију свих органа и ткива<sup>9</sup>. Треба избегавати да се вода пије током јела, јер разблажује желудачну киселину и тиме се отежава варење. Воду је потребно узимати између оброка.
- Оброк би требало да осигура осећај ситости и задовољства.
- **Потребно је ограничити:**
  - унос хране припремљене **пржењем и поховањем**;
  - коришћење производа који садрже просте **шећере** (нпр. сладолед, чоколада, кекс, кремове, слатки намази, газирана безалкохолна и енергетска пића);
  - коришћење **сланих грицкалица** (нпр. грисине, рибице, крекери који садрже и већу количину соли);
  - унос пецива од **лиснатог теста** због садржаја засићених масноћа;

---

<sup>9</sup> Унос воде је различит и зависи од узраста деце, амбијенталне температуре и физичке активности. Адекватни дневни унос воде износи од 1,5 литре течности за децу узраста 2-3 године, до 2,5 литра течности за децу узраста 14 година.

- дневни унос **воћног сока** (највећа дневна количина је 150ml);
- употребу **соли** у припреми оброка за ученике;
- употребу **сухомеснатих производа** (због велике количине соли и конзерванса) **и изнутрица**
- коришћење **пуномасних** млечних производа (сир, кајмак, павлака, путер, крем сир, сирни намази);
- употребу **маргарина, мајонеза и кечапа**.
- Било би најбоље **не дозволити приступ** и продају у школи некој храни:
  - производима који садрже пуно **шећера** (нпр. сирупе, лизалице, шећерне траке);
  - производима са пуно **адитива, шећера, соли и нездравих масти**;
  - уколико постоје, требало би укинути **апарате за самопослуживање** (са чоколадицама, слаткишима, газираним и енергетским пићима и сл.), или увести само оне који нуде свеже и здраве производе.
- Требало би:
  - Припремати или наручивати оброке који су базирани на **разноврсним намирницама превасходно биљног порекла, уз мале количине квалитетног меса**.
  - Уместо масних меса и месних прерађевина препоручују се **пасуљ, соја, боранија, грашак сочиво, риба, пилетина или посна меса**;
  - на сваки начин подржати **употребу сезонског свежег воћа и поврћа**. Свеже поврће и воће обезбеђују унос витамина, минерала, дијетних влакана и других корисних материја као што су флавоноиди, биљни стероли, антиоксиданси, којих нема у другим врстама хране;

- **Хлеб и тестенина** (најбоље интегрална), пиринач или кромпир треба да буду свакодневно заступљени у исхрани. Уместо белог хлеба и пецива **предност треба дати хлебу од интегралног зрна житарица** који поред оптималне хранљиве вредности садржи дијетна влакна важна за регулисање пробаве. Препорука је да половина дневног уноса хлеба и тестенина буде од интегралног зрна житарица.
- Требало би **користити житарице** као додатак супама или чорбама уместо тестенине или као прилог уз месо, рибу и поврће. Оне садрже сложене шећере који обезбеђују довољну ситост, а садрже и довољно влакнастих материја које обезбеђују добру пробаву.
- **Ужина** не треба да садржи производе са високим садржајем масти и концентрованих угљених хидрата који могу да доведу до гојазности, већ **оброк богат воћем и житарицама, сендвич са салатом или младим сиром, парче кукурузне проје, орашасто воће или млечна ужина**. Важно је да ужина за време школског одмора не буде први оброк у току дана (Кашанин, 2018). Пре поласка у школу обавезан је доручак, па би школа требало да покрене рад с родитељима да заједнички школа и породица раде на практиковању здраве исхране деце и омладине.
- Покренути **програма здраве ужине** (нпр. сваки дан ученици добијају јабуку, крушку, шаргарепу или банану, млечне производе), по могућности за сву децу подједнако.

## ■ Развој подстицајне културе школе: предлози школских активности и пројеката

Подстицајна култура школе утиче на развој здравих стилова живота ученика на више начина. Потребно је:

- Да је у школи организована исхрана ученика која је и укусна и здрава,
- да ученици редовно једу у школи,
- да је могућност избора ограничена на здраве и лако доступне намирнице,
- да је из школског простора уклоњена нездрава храна и напаци који су штетни по здравље ученика,
- да ученици могу да се друже док једу у пријатној трпезаријској атмосфери,
- да се не чека дуго у реду,
- да су цене приступачне,
- да постоје механизми који спречавају стварање лоших навика,
- да се фокус стави на позитивне примере,
- да се охрабре сви да доприносе квалитету исхране,
- да ученици имају прилике да гаје неке од намирница за исхрану (нпр. зачинско биље и слично) и да спремају оброке у школи, да уче о храни, али да то и практикују и да имају прилику да испоље креативност у овом домену.

- Да се укључи **цео колектив** у планирање исхране у оквиру Школског развојног плана како би се осигурао виши степен одрживости акција.
- Да се укључе **ученици из свих разреда** у истраживање ставова наставника, ученика и родитеља према исхрани и у истраживања прехранбеног окружења школе (нпр, ученици могу да прикупљају податке о објектима који продају храну у окружењу школе, њиховом броју, удаљености од школе, врсти хране коју продају, популарности међу ученицима и сл).
- Да се направе истраживања **прехранбеног окружења школе** која обухватају испитивање околине школе, које врсте продавница постоје и коју врсту хране продају, шта је оно што ученици најчешће купују, где ученици једу ужину.
- Да се оснује **кулинарска секција** у којој ученици могу учити о здравој храни, упознати се са различитим начинима припремања хране и стећи основне вештине у припремању једноставних оброка, али и њиховог декорисања. Посебна активност може бити припрема здравије хране коју иначе воле да једу (на пример, мафини са поврћем, младим сиром и семенкама, мафини са бундевом и циметом, мафини са вишњама и црном чоколадом, пица са ђуретином и зачинским биљем, воћна салата са језграстим воћем и сладоледом и слично)<sup>10</sup>.

10 После завршетка теоретског дела обуке о принципима правилне исхране могу се организовати демонстрације, радионице у којима ученици из свих разреда припремају оброке. Према наводима Завода за јавно здравље у Суботици, ова активност је веома добро прихваћена у суботичким основним и средњим школама и велики број младих радо учествује у оваквој припреми хране.

- Да се оснује **школски врт**; укључите ученике у узгајање воћа, поврћа, лековитог биља. Школски врт позитивно утиче на трајно памћење садржаја кроз практичан рад и ствара осећај задовољства када ученици виде резултате свог рада.
- Да се створе услови да деца и омладина **учествују у одабиру и припреми** ужине. Временом ће развити правилне навике и касније, у вишим разредима, лакше се изборити са „модом“ куповине ужине.
- **Да се подржи иницијатива ученика** у овом домену под условом да задовољава критеријуме здраве исхране. Подршка иницијативи ученика и њиховој укупној **партиципацији** у процесу одлучивања повећава могућност успеха свих акција у школи.
- **Да се у школи оснује мали рециклажни центар.** Поред уобичајених контејнера за рециклажу стакла, папира, пластике, или метала, у школи се могу успоставити и процедуре за рециклажу отпадака од хране. Овај пројекат би додатно допринео развоју еколошке свести и одговорног понашања ученика према околини, али би допринео и развоју бриге за друге и просоцијално понашање. Храну коју ученици не поједу, може се понудити:
  - организацијама које се баве рециклажом хране;
  - локалним узгајивачима и власницима домаћих животиња.
  - Остаци хране могу бити искоришћени у пројекту „Школски љубимци“, могу се њоме неговати „званични“ школски љубимци или луталице.
- **Да дежурни ученици учествују у припреми школских оброка:** дежурни ученици могу добити улогу да партиципирају у припреми ужине или школских оброка.

- Да се организује школска акција у којој се прославља и обележава **Дан/недеља/месец здраве хране**. У склопу ових акција промовисали би се здрави обрасци исхране на различите начине: литерарним саставима, ликовним радовима, припремом здраве хране и слично. Базари здраве хране могу постати редовне активности у школи, а пружају много могућности.
- Да се у поводу државних, верских, обичајних празника организује низ акција под називом „**Празнична трпеза**“. Ове активности су добра прилика да се ангажују информална знања ученика стечена у породици: како изгледа јеловник, како се припрема која храна, традиционлани рецепти или начин њиховог коришћења и слично.
- Да се организује час домаћинства, биологије, или хемије у школској кухињи под називом „**Кувајмо заједно**“.
- Да се организује „**Причаоница: Дођите нам у госте**“: Простор за разговоре о здравој исхрани, о телу, физичким активностима, естетици, изгледу, кожи, тену, тренирању, анаболицима, додацима у исхрани и слично. Адолесценти, којима је посебно стало до физичког изгледа не повезују здраве стилове живота, редовну физичку активност и адекватне прехранбене навике са властитим изгледом, а то би могао да буде важан задатак школе која излази у сусрет већ постојећим потребама ученика.
- Да се посебна пажња посвети развоју **медијске писмености** као делу борбе за здраву исхрану:
  - Дан анализе реклама и начина на које оне делују. Акција **Откриј значење рекламе**.
  - Изложба „**Најчешће заблуде о здравој исхрани**“.

- **„Доктор за медије: Болујеш ли од конзумеризма?“** Викенд рекламождера у школи – приказивање реклама везаних за храну и пиће и заједничка анализа и дискусија на које све прикривене начине делују на развој конзумеризма – програм се може направити са спољним гостима.
- Израда **лифлета за родитеље** о навикама здраве исхране за децу и за одрасле. У израду лифлета били би укључени и наставници и ученици различитих узраста.
- Да се направи **школски (електронски) кувар** који би заједнички правили ученици, наставници и родитељи. Ово укључује и писање текстова, прелом текста, његово ликовно-графичко уређење.
- Да у планирању школских **ваннаставних и ваншколских активности** посебан фокус буде на здраву храну: посете и излети до пољопривредника који узгајају органску храну или домаћинствима који самостално конзервирају и прерађују храну или екскурзија под насловом „путевима здраве хране“ и слично.
- Да се покрене пројекат **да у дворишту школе буду различите справе за вежбање**.
- Уколико је ваша школа у мањој средини, имате велику предност да преко школских obroка **подстичете локалну еколошку производњу**, органску храну, преко ње дајете подршку малим произвођачима и развоју локалне средине. На пример, пољопривредне средње школе могу узгајати органске производе и могу бити место посета основаца, или могу бити

снабдевач школа у локалној средини органским намирницама.<sup>11</sup>

*Није суштина у томе да се ради оно што се воли него да се воли оно што се ради – и са исхраном је исто тако, потребно је радити на томе да ученици постепено заволе другачији начин исхране и да га спремно примењују и промовишу.*

---

11 У Италији су школски оброци од еколошки чистих производа који се гаје у блиској околини. Свакодневни јеловник најчешће се састоји од паште или пиринча са салатом који се служе одвојено. Месо је на јеловнику само неколико пута седмично и то у мањим порцијама.

Табела 2. Могуће школске интервенције у области правилне исхране и здравог животног стила

Учење на часовима	Учење кроз праксу и забавне активности	Игре и такмичења (кроз награде и друге подстицаје)	Промена понашања
<p><b>Часови посвећени исхрани</b></p> <p>Часови посвећени едукацији о здравој и безбедној храни, правилној исхрани и значају конзумирања поврћа и воћа</p>	<p><b>Школске баште</b></p> <p>Учење кроз практичан рад у школским баштама: садња, распознавање поврћа и воћа, зачинског биља, одржавање, рад у башти</p>	<p><b>Рачунарске игрице</b></p> <p>Интерактивне игрице са различитим темама у области правилне исхране и здравих стилова живота</p>	<p><b>Узори</b></p> <p>Модел понашања спортиста, вршњака, цртаних јунака, родитеља, наставника (подстицање родитеља и наставника да се такође здраво хране)</p>
<p><b>Остали часови</b></p> <p>Обухватање тема о здравој исхрани и здравим стиливима живота кроз друге часове</p>	<p><b>Посета пијацама</b></p> <p>Препознавање различитих врста поврћа и воћа на пијацама и сајмовима органске хране</p>	<p><b>Квизови</b></p> <p>Тестирање знања деце о стеченим знањима о правилној исхрани и здравим стиливима живота, такмичење између одељења, школа, државни ниво и сл.</p>	<p><b>Постављање циљева</b></p> <p>Постављање циљева од стране наставника, деце, родитеља са циљем повећања конзумирања "здравих намирница", пре свега поврћа и воћа</p>
<p><b>Домаћи задаци</b></p> <p>Утврђивање наведеног гравива кроз различите домаће задатке који се спроводе у оквиру породице</p>	<p><b>Посета фармама и сајмовима</b></p> <p>Препознавање различитих домажих животиња</p>	<p><b>Музика</b></p> <p>Певање, реповање, композиовање на датую тему</p>	<p><b>Дневник исхране</b></p> <p>Вођење дневника исхране са мерењем количине хране - повратна информација о разноврсности породичне исхране, количини хране која се конзумира, праћење редовности оброка...</p>

<p><b>Мултимедија</b></p> <p>Слање порука о правилној исхрани кроз различите мултимедије (филмови, ДВД, школски биоскоп, рекламе)</p>	<p><b>Припрема и дегустација хране</b></p> <p>Припрема и дегустација здравих оброка и хране: поврћних и воћних салата, здравог доручка, самостална припрема жита-рица за доручак са свежим и сувим воћем, орашастим плодовима</p>	<p><b>Литерарни и ликовни конкурси</b></p> <p>Писање песама и састава на задате теме Ликовни радови на тему здраве хране, поврћа, воћа, житарица</p>	<p><b>Школа – рециклажни центар</b></p> <p>Модел смањивања отпада хране, рециклажа, адекватно уклањање</p>
<p><b>Штампани материјал за децу и родитеље</b></p> <p>Учвршћивање и понављање порука о правилној исхрани научених у школи кроз различите штампане материјале намењене за коришћење у породици</p>	<p><b>Куповина хране</b></p> <p>Обилазак продавница са обиласком "здравих" полица и демонстрацијом читања декларација</p>	<p><b>Музеји/галерије</b></p> <p>Обилазак музеја, галерија у потрази за уметничким делима са темом хране, исхране, културе обедовања, физичке активности</p>	<p><b>Школско двориште – место где ја вежба</b></p> <p>Омогућавање ђацима да у време проведе-но у школском дворишту проведу активно, заједно са позитивним примером наставника</p>
<p><b>Интернет</b></p> <p>Употреба различитих web страница и алатки које су намењене за едукацију деце о правилној исхрани</p>	<p><b>Школски сајам здраве хране</b></p> <p>Припрема хране по здравим рецептима и продаја на школском сајму</p>	<p><b>Израда кувара</b></p> <p>Заједничка активност наставника, родитеља и деце у прављењу рецепата и кувара са рецептима за припрему здравих оброка</p>	

Прилагођено према: Mak, T. N., Bonsmann, S., Genannt, S., Caldeira, S., & Wollgast, J. (2016, December). How to promote fruit and vegetable consumption in schools: A toolkit. In *Acta Paediatrica* (Vol. 106, pp. 39–39). New Jersey: Wiley-Blackwell.

## ■ Закључак

У закључку овог приручника желели бисмо да сумирамо и још једном нагласимо његове главне поруке:

- *Исхрана деце и младих је једно од централних питања у данашње време, јер има значајан утицај на здравље не само у тим раним узрастима већ и у одраслом добу. Савремено доба се одликује мањком физичких активности и повећањем седативних активности деце, младих и одраслих, које се негативно одражавају на бројне здравствене параметре. Рад на развоју културе живљења и развоју здравих стилова живота постаје ургентна нужност у васпитно-образовном раду у савременом добу.*
- *Питање исхране ученика у школама постављамо као део васпитно-образовног рада, а не као практично питање обезбеђивање оброка у школи. Редовни наставни садржаји из различитих предмета могу се повезати са исхраном и користити за развој навика здраве исхране и здравих животних стилова ученика. Исхрана у школи је погодна и ваннаставна активност за развој функционалне писмености ученика, посебно медијске, информационе и информацијске писмености ученика, за васпитно деловање на њих и развој критичког мишљења ученика.*
- *Школске кухиње су изузетно важни простори сваке школе и потребно је настојати где год је то могуће*

да школе имају своје кухиње, да се ту припрема храна и да се простори школских кухиња уреде тако да буду место окупљања ученика различитих разреда и наставника, део здравог окружења за развој и одрастање сваког детета. Уколико законска легислатива отежава овакав приступ, не треба школу прилагођавати легислативи већ обрнуто, легислативу школе и унапређивању квалитета образовања, због његовог дугорочног друштвеног значаја.

- Исхрана у школи је *прилика да сви запослени и ученици сарађују и заједнички раде на унапређивању квалитета школске културе* и развоју осећаја припадности школи, што, према налазима истраживања, доприноси већој успешности школе и бољем постигнућу ученика. Ово је основа и за квалитетну сарадњу са организацијама, институцијама и значајним појединцима у локалној средини.
- Школско развојно планирање које има у фокусу школску исхрану није испуњавање обавезе према Министарству, већ постаје *аутономно бављење креирањем средине за здрав и целовит развој ученика*. Школски пројекти постају прилика да школа трага за решењима за сопствене, специфичне потребе, као и да школе међусобно размењују искуства и примере добре праксе.
- Школска исхрана је активност која чини *да школа постане активни агенс у локалној средини* (нпр., акције усмерене на промену прехранбеног окружења школе, на креирање и дизајнирање простора за обедовање и сл.).

Истраживање и унапређивање исхране ученика у школи требало би да буде покретач ширих акција у служби **креирања политике локалне добробити за децу и**

**младе.** Ово би обухватало све акције које се тичу квалитета окружења школе (нпр. број кладоница, коцкарница у околини школе, контакт са ризичним социјалним подгрупама попут делинквентских група, дилера наркотика, и слично). Део ове политике било би и праћење података које школски лекари прикупљају на годишњим систематским прегледима ученика, повезивање тих података у смислену анализу стања и на основу тога моделовање конкретне школске праксе (исхране, физичких активности, слободних ваннаставних активности, итд). Ова политика локалне добробити за децу и младе требало би да иницира и мењање постојеће законске регулативе, уколико је то потребно, да би се направило здравије и безбедније окружење које ће подстицати дечји развој.

Велики је број потенцијалних активности и будућих пројеката који могу ширити и продубљивати ефекте овог пројекта. Искрено се надамо да ће примена овог приручника у пракси мотивисати школе и наставнике да покажу своје стручне компетенције и педагошку аутономију у иновативном и одговорном приступу овим питањима.

## ■ Законски основ за активну улогу школе у унапређењу исхране деце

- Закон о здравственој заштити («Службени гласник РС», бр. 107/05 и 25/2019)
- Закон о здравственом осигурању («Службени гласник РС», бр. 107/05 и 109/05, 25/2019)
- Закон о јавном здрављу («Службени гласник РС», бр. 15/2016)
- Уредба о здравственој заштити деце, школске деце, студената и жена («Сл. гласник РС», бр. 49/95)
- Уредба о здравственој заштити становништва од разних болести («Сл.гласник РС», бр. 29/02, 15/2016)
- Уредба о Националном програму здравствене заштите жена, деце и омладине («Службени гласник РС», бр. 28/09)
- План акције за животну средину и здравље деце у Републици Србији за период од 2009. до 2019. године („Службени гласник РС», бр. 83/09)
- Национални програм за превенцију гојазности код деце и одраслих «Службени гласник РС», бр. 9/2018.
- Закон о младима Сл Гласник РС бр. 50/2011 Национална стратегија за младе 2015–2025 Сл. Гласник РС бр. 22/2015
- Правилник о ближим условима и начину остваривања исхране деце у предшколској установи: 39/2018–24

## ■ Листа скраћеница

АИ	акционо истраживање
ЗСЖ	здрави стилови живота
ИКТ	информационо-комуникационе технологије
ИТМ	индекс телесне масе
КК21	кључне компетенције за 21. век
РС	Република Србија
ТМ	телесна маса
ШРП	школско развојно планирање

## ■ Литература

- Akademik prof. dr Dragan Micić o gojaznosti: Fizički se ne troše i uglavnom sede, ali jedu iz zadovoljstva*, intervju za portal „Moj pedijatar“.  
Доступно на: <https://bit.ly/2N2zkAD>
- Antić, E., Antić, M., & Stošić, D. (2017). Pravilna ishrana predškolske i školske dece kao prevencija gojaznosti i njen uticaj na zdravlje. Zbornik radova sa 1. konferencije sa međunarodnim učešćem *Bezbednost hrane i zdravlja* (str. 83-93). Čačak: Visoka tehnička škola strukovnih studija.
- Bibić, N. K. (2013). Škola promoviše pravilnu ishranu. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 1(35), 88-94.
- Bruner, J. (2000). *Kultura obrazovanja*. Zagreb: Eduka
- Burke Harris, N., & Renschler, T. (2017). CYW Vodič za zdravstvene radnike za sprovođenje upitnika o negativnim iskustvima u djetinjstvu (Center for Youth Wellness ACE – Questionnaire (CYW ACE – Q Child, Teen, Teen SR). Podgorica: UNICEF Crna Gora, Ministarstvo zdravlja i Asocijacija za

preventivnu pedijatriju. Доступно на: <https://uni.cf/2WYhMdf>

- De Martelaer, K., Seghers, J., Cardon, G., Haerens, L., De Boever, E., & Cloes, M. (2014). Physical education stimulating a healthy lifestyle and critical sports consumption in Belgium. *Physical Education and Health Global Perspectives and Best Practice*, 43-56.
- Devine, C., & Telfer, H. (2013). Why are sport and physical education valuable?. *Values in youth sport and physical education*, 13-33.
- Dinarević, S., Branković, S., & Hasanbegović, S. (2011). Ishrana i fizička aktivnost učenika osnovnih škola u odnosu na gojaznost. *Journal of Health Sciences*, 1(1).
- Fairbrother, H. et al.(2016). Making health information meaningful: Children's health literacy practices. *SSM - population health*, 2 476-484.
- Finkelstein, D. M., Hill, E. L., & Whitaker, R. C. (2008). School food environments and policies in US public schools. *Pediatrics*, 122(1). 251 –
- Ješić, M. (2017). *Prediktori gojaznosti učenika mlađeg školskog uzrasta*. Master rad. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog obrazovanja
- Kašanin, J. P. (2018). *Povezanost karakteristika školske sredine i socio-ekonomskih faktora sa fizičkom aktivnošću i stanjem uhranjenosti dece*

*školskog uzrasta* (Doctoral dissertation, Univerzitet u Beogradu-Medicinski fakultet).

Mak, T. N., Bonsmann, S., Genannt, S., Caldeira, S., & Wollgast, J. (2016, December). How to promote fruit and vegetable consumption in schools: A toolkit. In *Acta Paediatrica* (Vol. 106, pp. 39-39). New Jersey: Wiley-Blackwell.

Mansfield JL, Savaiano D. (2017). Effect of school wellness policies and the Healthy, Hunger-Free Kids Act on food-consumption behaviors of students, 2006-2016: a systematic review. *Nutrition Review*, 75 (7) 533-552. DOI: 10.1093/nutrit/nux020

Micić, D. D. (2011). Gojaznost, dijabetes i ateroskleroza-inflamacija kao mehanizam povezivanja. *Medicinski glasnik Specijalne bolnice za bolesti štitaste žlezde i bolesti metabolizma» Zlatibor», 16(39), 36-38.*

Okan O, Lopes E, Bollweg TM, et al. (2018). Generic health literacy measurement instruments for children and adolescents: a systematic review of the literature. *BMC Public Health*, 18(1):166

*Osnovni rezultati istraživanja ponašanja u vezi sa zdravljem kod dece školskog uzrasta u Republici Srbiji 2017.godine.* Beograd: Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“

Pešikan, A. (2016). Uticaj televizije na decu i adolescente – pregled istraživanja. *Zbornik Matice*

*srpske za društvena istraživanja*, Godina LXVII, 159-160, 4, str. 561-575.

Pešikan, A. i Grbić, V. (2017). Fizičko vaspitanje i razvoj zdravih stilova života u osnovnoj školi. Knjiga rezimea sa *XXIII naučnog skupa Empirijska istraživanja u psihologiji*, 24-26. mart, Filozofski fakultet u Beogradu, str. 92-93

*Proposal for a Council Recommendation on Key Competences for LifeLong Learning*, European Commission, 2018

Sammons, P., Hillman, J., and Mortimore, P. (1995). *Key characteristics of effective schools: A review of school effectiveness research*. (Кључне карактеристике успешних школа: Преглед истраживања ефективних школа). London: Institute of Education, University of London

Veugelers, P. J., & Fitzgerald, A. L. (2005). Effectiveness of school programs in preventing childhood obesity: a multilevel comparison. *American journal of public health*, 95(3), 432-435.

World Health Organization (WHO) Regional Office for Europe (2006). *Food and nutrition policy for schools*. Доступно на: <https://bit.ly/2lvVzKY>

World Health Organization (WHO) (2013). *Nutrition, Physical Activity and Obesity: Serbia*. Copenhagen: WHO Regional Office. Доступно на: <https://bit.ly/2Y3vdp1>

World Health Organization (WHO) (2016). *Obesity and overweight*. Доступно на: <https://bit.ly/2LuI9Q9>

Zakon o osnovama sistema obrazovanja i vaspitanja, «Službeni glasnik RS», br. 88/2017, 27/2018 - dr. zakoni i 10/2019

ИЗВЕШТАЈ Евидентирање, прикупљање и анализа података о утврђеним факторима ризика по здравље деце у школској средини у Републици Србији - Извештај за 2012. годину, Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“, Београд. Доступно на: <https://bit.ly/2lvfbyL>

Најзначајнији фактори ризика за појаву болести срца и крвних судова, Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“. Доступно на: <https://bit.ly/2ZEm8D8>

Резултати истраживања здравља становништва Србије 2013. година Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“. Доступно на: <https://bit.ly/2L6RgYg>

## ■ Белешке





CIP - Каталогизација у публикацији - Народна библиотека Србије,  
Београд

613.2-057.874(035)

PEŠIKAN, Ana, 1959-

Храна у школи, ко да одоли? : здрава храна у школи за здраве  
грађане у животу / [аутори Ана Пешикан, Слободанка Антић,  
Данијела Шћепановић]. -

Beograd : Obrazovni forum, 2019 (Beograd : Rebox). - 66 str. : table ; 21  
cm

Kor. nasl. - Tiraž 300. - Bibliografija: str. 58-62.

ISBN 978-86-911211-7-4

1. Antić, Slobodanka, 1967- [аутор] 2. Šćepanović, Danijela, 1972- [аутор]

а) Ученици - Исхрана - Приручници

COBISS.SR-ID 277685260



