

NA PERUN

PUBLIKACIJA



IMPRESUM

Javnozdravstveni projekt **Oko stola**

Izdavač:

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije,
Služba za mentalno zdravlje

Za izdavača:

prim. dr. sc. **Željka Karin**, dr. med., univ. mag. spec. školske medicine; ravnateljica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
dr. sc. **Željko Ključević**, dr. med., spec. psihijatar, uži spec. adiktolog, voditelj Službe za mentalno zdravlje
Ivan Kovačević, dipl. ing., ravnatelj Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split
Ivo Bilić, dipl. ing., ravnatelj Turističko-ugostiteljske škole Split
Sanja Perić, dipl. pedagog, ravnateljica Zdravstvene škole Split

Voditeljice projekta:

Mirela Grbić, prof. defektologije, stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje
Mirjam Juginović, mag. psych., stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje

Autori i urednici alata **Na perun**:

Mirela Grbić, prof. defektologije, stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje
Mirjam Juginović, mag. psych., stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje
Mate Čipčić, medicinski tehničar pri Službi za mentalno zdravlje
Marija Boko, učenica Prirodoslovno-matematičke gimnazije Split
Petra Ognjenović, mag. psihologije, Zdravstvena škola Split
Nataša Stefanovski, mag. psihologije, Turističko-ugostiteljska škola Split
Maja Pivčević, mag. psihologije, Turističko-ugostiteljska škola Split
Doris Veronika, mag. psych., voditeljica Centra za karijere i podršku studentima pri Visokoj školi Aspira Split

Lektura i korektura:

Victoria Vestić, mag. hrvatskog i engleskog jezika i književnosti

Ilustracije, grafički dizajn i oblikovanje:

Miro Šimunović, mag. educ. art
doc. dr. sc. **Dunja Pivac**, prof. likovne kulture, Akademija likovnih umjetnosti Split

Izrada i tisak:

učenici Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split
Marko Dragun, ing. stroj.
Elza Vukičević, mag. dizajna

Split, travanj 2021.

PERUN

Perun je u slavenskoj mitologiji bio bog munje i grmljavine. Na mjestima gdje bi udarila munja izrastao bi cvijet perunike. Tim bi činom Perun pobijedio sile zla i tame koje su čovječanstvu prijetile uništenjem kroz mnoge izazove tadašnjeg vremena. U borbi protiv zlih duhova, neugodnih osjećaja i neželjenih događaja, Perun se trudio održati prirodnu ravnotežu izmjene godišnjih doba i dolaska proljeća.

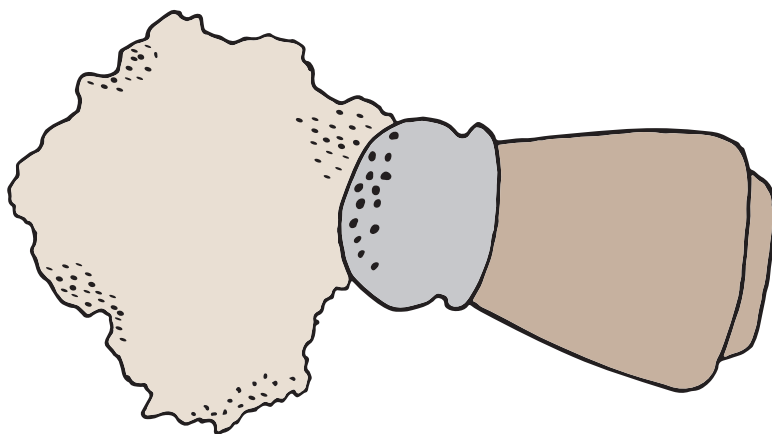
Mit o njegovom božanstvu i njegova moćna vrhovna uloga tada, ali i u 21. st., u današnjem aktualnom trenutku svijeta živih koji su ugroženi mnogim zdravstvenim poteškoćama i poremećajima suvremenog svijeta, izazivaju suosjećanje te bude vjeru u bolje sutra.

Perun (vilica) kao dio pribora za jelo počeo se upotrebljavati u Europi u 17. stoljeću. Kao što je Perun nekad unosio red u kaotičan svijet, tako i perun (vilica) na simboličnoj razini unosi red u organizam pobjeđujući glad, ne samo kao alat koji nam pomaže pri hranjenju, nego i kao simbol u razvoju kulture jedenja.

Mirela Grbić, prof. defektologije,
stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje

SADRŽAJ:

O PROJEKTU	5
SADRŽAJ ALATA	5
VREDNOVANJE ALATA	6
DODATNA VRIJEDNOST PROJEKTA	6
PRAVILA IGRE NA PERUN	7
PITAJ STRUČNJAKA	9
KULTURA JEDENJA	24



O PROJEKTU

Igra je omiljeni način učenja našeg mozga.

Diane Ackerman

Javnozdravstveni projekt Oko stola nastao je kao odgovor na rezultate istraživanja provedenog u 2019. godini na uzorku od 915 učenika splitskih srednjih škola, a koji su pokazali da su adolescenti nedovoljno osviješteni o povezanosti emocionalnih stanja i prehrambenih navika. Iz tog je razloga osmišljen alat – društvena igra Na perun kako bi se omogućila provedba javnozdravstvenog projekta na području Splitsko-dalmatinske županije s ciljem zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja mladih.

SADRŽAJ ALATA

Sastavni dio osmišljenog alata pod nazivom Na perun sadrži edukativna pitanja iz igračkih karata Pitaj stručnjaka te ilustrativne crteže na kartama koji pripadaju jednoj od četiri boje, a usko su vezani uz samu tematiku: (ugodne i neugodne) emocije, zdrava hrana, nezdrava hrana te preporučene aktivnosti za slobodno vrijeme. Osim toga, neodvojivi dio igre je i prilika za druženje i osjećaj pripadnosti skupini, vježbanje vještina rada u timu, razvijanje sposobnosti suradnje, rješavanja sukoba, praćenja neverbalnih znakova suigrača, ali i stvaranje ugodnih iskustava uzbuđenja i zajedničkog uspjeha, pri čemu se uporaba alata odvija proaktivno u školskom ili drugom okruženju uz upute za igru.

VREDNOVANJE ALATA

Alat je kroz veljaču i ožujak 2021. vrednovan u četiri srednje škole na području Splita (Turističko-ugostiteljska škola, Škola za dizajn, grafiku i održivu gradnju, Zdravstvena škola i IV. gimnazija Marko Marulić). Rezultati su pokazali da je igra korisna u osvještavanju emocionalnih stanja u navikama hranjenja što otvara prostor za prepoznavanje poteškoća vezanih za ponašajne ovisnosti te time i prevenciju mogućih poremećaja prehrane. Rezultati vrednovanja ohrabruju i obvezuju u budućim izazovima provedbe projekta jer je od strane većine učenika procjenjivana zabavnom, poučnom te dobrim načinom povećanja svjesnosti o navedenoj problematici.

DODATNA VRIJEDNOST PROJEKTA

Kuharica za mlade U mom pjatu, koja adolescentima nudi relativno jednostavne uravnotežene obroke pripremljene lako dostupnim namirnicama, predstavljena je početkom 2021. godine srednjoškolcima u Splitsko-dalmatinskoj županiji i to u: Turističko-ugostiteljskoj školi, Zdravstvenoj školi u Splitu i Franjevačkoj klasičnoj gimnaziji u Sinju. Neki od njihovih prijedloga i zapažanja uvršteni su i u konačno izdanje kuharice.

Zahtjevan put osmišljavanja, vrednovanja i izrade alata Na perun i kuharice za mlade U mom pjatu prati i izazovna implementacija projekta u odgojno-obrazovni sustav te prilagodba digitalnom obliku koji postaje norma u javnozdravstvenom radu. Međutim, imajući na umu povratne informacije učenika i njihovu izraženu želju za učenjem o svijetu emocija, kao i podršku i entuzijazam suradnika, radujemo se daljnjem razvijanju projekta i svim budućim ishodima.



PRAVILA IGRE NA PERUN

U igri sudjeluju 4 igrača koji igraju u parovima. Prije početka igre, parovi se dogovore o **tajnom znaku** kojim će signalizirati jedno drugome pobjedu. Igrači sjede za jednim stolom raspoređeni u krug tako da parovi koji igraju skupa sjede jedno nasuprot drugome. Karte se pomiješaju i svakom se igraču podijele **4 karte**, a nepodijeljeni se dio karata stavlja na sredinu. Cilj igre je skupiti **4 karte istog broja**.

Osoba koja dijeli karte uzima **4 karte s vrha** i stavlja ih na sredinu licem prema gore tako da **svi igrači mogu vidjeti** što je ponuđeno. Nakon toga daje znak igračima da mogu karte u ruci (koliko god karata žele) zamijeniti jednakim brojem karata na stolu. Tada dolazi do brzog ostavljanja i uzimanja karata. Na kraju kruga svaki igrač mora imati **točno 4 karte u ruci** i moraju biti **točno 4 karte na stolu**. Karte se otvaraju dok igra ne završi.

Igra može završiti **na više načina**, ali **nikako** tijekom prvog dijeljenja. **Primjeri završetka igre** (igra par A kojeg čine Ivan i Marija te par B kojeg čine Doris i Miro):

1. Prvo dijeljenje je prošlo. Ivan je skupio 4 karte istog broja te signalizira Mariji njihov znak. Marija tada viče dogovorenu riječ koja označava pobjedu („zdravo“). Par A je pobijedio te treba potvrditi pobjedu točnim odgovorom na Pitaj stručnjaka.

2. Prvo dijeljenje je prošlo. Ivan je skupio sve karte te signalizira Mariji njihov znak. Doris je shvatila što se događa i uspijeva viknuti dogovorenu „kontra“ riječ („nezdravo“). Par B je pobijedio i treba potvrditi pobjedu.



3. Prvo dijeljenje je prošlo. Ivan nije skupio sve karte, ali se Miru čini da je pa više dogovorenu kontra riječ („nezdravo“). Par A je pobijedio i treba potvrditi pobjedu.

4. Prvo dijeljenje je prošlo. Ivan nije skupio sve karte, ali se Mariji čini da je. Marija više dogovorenu riječ koja označava pobjedu („zdravo“). Par B je pobijedio i treba potvrditi pobjedu.

5. Prvo dijeljenje je prošlo. Ivan je skupio sve karte te signalizira Mariji njihov znak. Marija je isto skupila 4 karte i signalizira Ivanu znak. Tada Ivan i Marija viču dogovorenu riječ koja označava pobjedu („najzdravije“). Par A je pobijedio, a ovakav slučaj se računa kao dvostruki bodovi ako uspiju potvrditi pobjedu.

Nakon što igra završi na jedan od opisanih načina, slijedi potvrđivanje pobjede, što je ujedno i posljednja prilika protivničkom timu da **poništi bod pobjedničkog tima**. Naime, jedan član protivničkog tima iz karata Pitaj stručnjaka izvlači jednu kartu i čita pitanje drugome timu koji se unutar **30 sekundi** mora dogovoriti oko odgovora. Ako **točno odgovore** na pitanje, tada službeno dobivaju dijeljenje i taj **bod im se više ne može oduzeti**. S druge strane, **ako ne uspiju odgovoriti** na pitanje, **ne dobivaju bod**, s tim da se ovo ne smatra kao prilika da suparnički tim dobije taj bod. Bod je jednostavno poništen.

Igru je moguće proširiti na 6 igrača.

PITAJ STRUČNJAKA





A. „Utješna hrana“ ili comfort food su obično slatke, pržene i nezdrave namirnice. T

Radi se uglavnom o žudnji za hranom s visokim udjelom ugljikohidrata, visokokaloričnom hranom te hranom koja je općenito niske nutritivne vrijednosti.

2. Prepoznaj dvije namirnice koje se mogu koristiti kao utješna hrana: cvjetača, bomboni, riba, piletina, čips.

Pod pojmom „utješna hrana“ obično mislimo na slatke, pržene i nezdrave namirnice (pogledaj objašnjenje pod pitanjem br. 1).

3. Emocionalno jedenje je fenomen koji se veže isključivo uz ženski spol. N

Iako različita istraživanja pokazuju da je emocionalno jedenje učestalije kod žena, ono je problem koji se javlja kod obaju spolova.

4. Osjećaj gladi koji se javlja naglo i intenzivno znak je upozorenja za emocionalno jedenje. T

Tjelesna („prava“) glad se postupno povećava, a „lažna“ glad koju vežemo uz emocionalno jedenje javlja se naglo i obično je usmjerena na točno određene namirnice, primjerice, junk food (brzu hranu).

5. Osobe koje imaju problem s emocionalnim jedenjem nerijetko osjećaju krivnju nakon epizode takvog hranjenja. T

Krivnju osjećaju uglavnom zbog vrste hrane (nezdrave namirnice) te zbog velike količine koju su pojeli, a inače ne bi (da se radi o tjelesnoj gladi).

6. Povišene razine kortizola u krvi (tzv. „hormona stresa“) mogu biti povezane s emocionalnim jedenjem. T

Istraživanja su pokazala da se, kad je tijelo pod stresom, povećava razina kortizola u krvi (zato ga i zovemo „hormonom stresa“) te se tijelo mobilizira



za „borbu ili bijeg“ (eng. fight or flight). Točnije, povećavaju se otkucaji srca i oštrina vida, ubrzava se disanje i protok krvi u mišiće. Osim toga, povećava se i apetit jer tijelo treba gorivo kako bi se moglo „boriti ili pobjeći“ te stoga žudi upravo za utješnom hranom.

7. Povećana razina neurotransmitera serotonina (tzv. „hormona sreće“) dovodi se u vezu s emocionalnim jedenjem. N

Serotonin, između ostaloga, igra ulogu i u održavanju razine raspoloženja, a smanjene razine serotonina povezuju se sa sniženim raspoloženjem (odnosno, depresivnim stanjima). Stoga, povećane razine serotonina ne dovode do neugodnih emocija i samim time se ne povezuju s emocionalnim jedenjem.

8. Neugodne emocije uvijek dovode do povećanja apetita. N

Neki ljudi jedu više, a neki manje kada osjećaju neugodne emocije. Osim toga, kod nekih ljudi nije ni pronađen odnos između emocija i navika hranjenja.

9. Tješnje hranom može biti navika iz djetinjstva koju smo naučili odgojem. Koji je primjer točan?

a. Hrana kao utjeha (roditelj djetetu: „Nemoj plakati, kupit ću ti sladoled!“).

b. Hrana kao nagrada (dijete roditelju: „Ako složim igračke, mogu li dobiti bombone?“).

c. Oba su primjera točna.

Neki ljudi vežu hranu uz određene emocije jer su je njihovi roditelji koristili kao nagradu, utjehu, zamjenu za emocionalni odnos, ili im je možda određena hrana bila teško dostupna.

10. Posezanje za hranom u svrhu potiskivanja neugodnih emocija koje se događa barem nekoliko puta tjedno nazivamo emocionalnim jedenjem. T





Radi se o hranjenju koje nije uzrokovano biološkom glađu, nego iskustvom neugodnih emocija koje stvara emocionalnu otupljenost ili osjećaj praznine pa osoba hranom pokušava popuniti tu prazninu.

J. Utješna hrana ili comfort food obično su voće i povrće. N

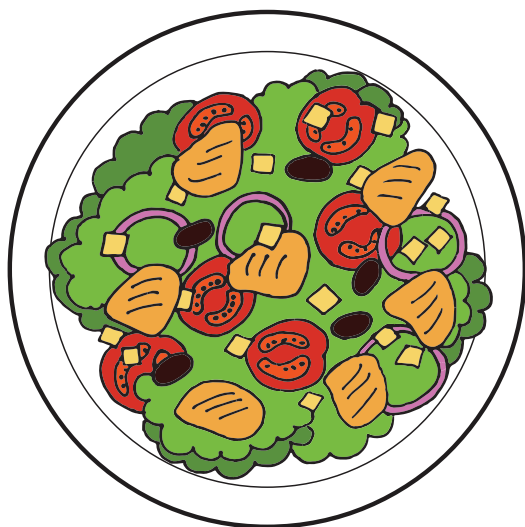
Radi se uglavnom o žudnji za hranom s visokim udjelom ugljikohidrata, visokokaloričnom hranom te hranom koja je općenito niske nutritivne vrijednosti.

Q. Veća je vjerojatnost da će do kompulzivnog prejedanja doći kada je osoba na dijeti s ciljem gubitka kilograma, nego kada osoba nije na takvoj dijeti. T

Dijeta čiji je glavni cilj gubitak kilograma može povećati privlačnost hrane, čime se povećava vjerojatnost kompulzivnog prejedanja u trenucima kada motivacija osobe za držanje dijete iz raznoraznih razloga malo opadne.

K. Povremeno jedenje velikih količina hrane (npr. prejedanje za vrijeme posebnih prigoda) znak je razvoja poremećaja u prehrani. N

Prirodno je da se ljudi ponekad prejedu. U našoj kulturi je čak i društveno uvriježeno da se za vrijeme slavlja jedu veće količine hrane te ovakva ponašanja ne trebamo povezivati s poremećajima u prehrani.





A. Poremećaji u prehrani utječu na tjelesno zdravlje i izgled, dok društveni i poslovni aspekti života oboljele osobe ostaju nepromijenjeni.

N

Poremećaji u prehrani odražavaju se na sve aspekte života oboljele osobe, jer osim na tjelesno, djeluju i na mentalno zdravlje. Osobe koje boluju od poremećaja u prehrani često se povlače iz društva, gube interese koje su ranije imale, koncentracija im opada, postaju razdražljive i usmjerene na simptome poremećaja...

2. U podlozi svakog poremećaja u prehrani stoji loš odnos s majkom. N

Poremećaji u prehrani nastaju kao rezultat djelovanja različitih čimbenika. Jasno je da loš odnos s majkom, ali i ostalim članovima obitelji, kao i negativan odnos roditelja oboljele osobe prema tijelu i hrani mogu biti rizični za nastanak poremećaja. Međutim, oni u pravilu nisu jedini niti nužan uzrok nastanka poremećaja. Znanstvena istraživanja su pokazala da mnoge oboljele osobe imaju loš odnos s roditeljima, ali i da mnoge imaju vrlo dobar odnos te da su im roditelji veliki izvor podrške u liječenju.

3. Poželjno je unositi što više proteina, a što manje ugljikohidrata. N

Preporučeni dnevni unos makronutrijenata za adolescente je 15% - 30% kalorija iz masti, 55% - 75% iz ugljikohidrata (pri čemu ne više od 5% - 10% iz šećera) i 10% - 15% iz proteina.

4. Osoba koja pati od poremećaja u prehrani, a pritom ne koristi samoizazvano povraćanje, svejedno može patiti od bulimije. I

Za bulimiju su karakteristična ponašanja kojima osoba pokušava poništiti vlastito prejedanje. Jedno od takvih ponašanja je povraćanje, međutim osoba može i pretjerano vježbati, uzimati laksative i diuretike ili smanjiti unos hranjenja nakon prejedanja.



5. Ne možeš pretjerati u vježbanju. Što više, to bolje! N

Iako u pravilu vježbanje opravdano povezujemo sa zdravim navikama, činjenica je da se i u vježbanju može pretjerati. Ponekad osoba vježba s ciljem mršavljenja ili postizanja određenog oblika tijela toliko često da ono „preuzme“ njezin život. Zbog vježbanja počinje zanemarivati druge važne aktivnosti (npr. spavanje, hranjenje, druženje). Osim toga, kada je riječ o kompulzivnom vježbanju, tjelesne ozljede postaju mnogo češće.

6. Samoizazvano povraćanje ne mora biti znak poremećaja ako se dogodilo samo nekoliko puta dok osoba nije izgubila na težini. N

Samoizazvano povraćanje je destruktivno, nezdravo i opasno ponašanje koje je uvijek znak za uzbunu. Većina osoba oboljelih od bulimije na početku bolesti upada u začarani krug prejedanja i povraćanja, misleći da povraćanje imaju pod kontrolom te da će povratiti samo jedan ili nekoliko puta. Međutim, poriv za povraćanjem se vrlo brzo povećava pa najčešće tek nakon nekoliko bezuspješnih pokušaja prestanka povraćanja osoba shvati da je kontrola koju osjeća samo iluzija.

7. Osoba koja pati od poremećaja u prehrani sama je kriva zbog toga što ima poremećaj. N

Prilikom razvoja poremećaja u prehrani osoba bira određena destruktivna ponašanja kojima se rješava neugodnih emocija ili ih smanjuje. Međutim, osoba ne bira poremećaj i sigurno se ne želi razboljeti. Do poremećaja dolazi kada se ta destruktivna ponašanja zajedno s mislima i emocijama „zakotrljaju“ u tzv. začarani krug iz kojeg je teško, ali moguće izaći.

8. Osoba s indeksom tjelesne težine koji iznosi 17 sigurno pati od anoreksije. N

Izrazito mršava osoba ne mora nužno bolovati od anoreksije. Moguće je da je osoba oboljela od neke druge bolesti, ali i da je jednostavno po svojoj



prirodi mršava. Isključivo na osnovi indeksa tjelesne težine ili tjelesnog izgleda nije moguće utvrditi pati li osoba od poremećaja u prehrani.

- 9. Komentiranje izgleda tijela drugih ljudi može doprinijeti poremećaju u prehrani osobe iz tvoje okoline, čak i kada ne komentiraš baš tu osobu. T**

Čestim komentiranjem izgleda doprinosi se nezdravom društvenom naglasku na tjelesni izgled i ideal ljepote. U takvom društvu potiče se zaokupljenost izgledom i oblikom vlastitog tijela, za koju mnogi stručnjaci tvrde da se nalazi u podlozi svih poremećaja u prehrani.

- 10. Ako osoba ima uredan indeks tjelesne težine možemo biti sigurni da ne pati od poremećaja u prehrani. N**

Samo na osnovi indeksa tjelesne težine nije moguće utvrditi pati li osoba od poremećaja u prehrani ili ne (primjerice, osobe oboljele od bulimije ili nespecifičnog poremećaja u prehrani često su normalne tjelesne težine).

- J. Uvijek je poželjno pohvaliti osobu koja je počela vježbati svakodnevno i izgubila je na težini. N**

Samo na osnovi nečijeg izgleda ne možemo biti sigurni jesu li promjene nastale kao rezultat zdravih ili nezdravih i destruktivnih navika. Zdrave navike u pravilu nisu ekstremne i donose postupne rezultate.

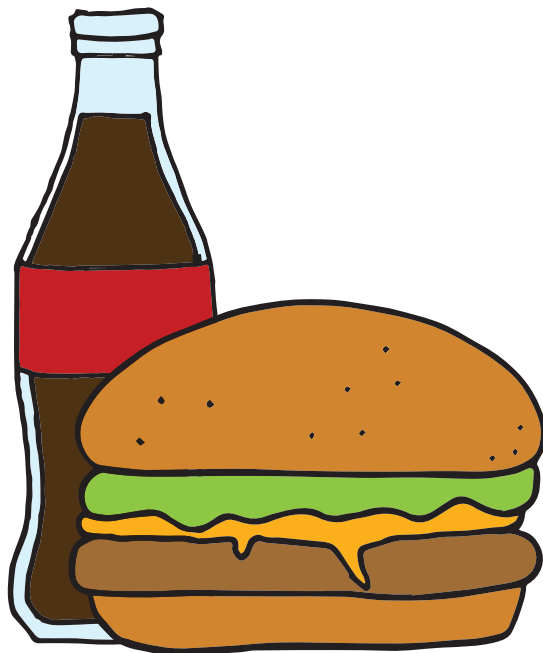
- Q. Kod pretilih osoba postoji veća povezanost između emocija i hranjenja (prehrambenih navika) nego kod osoba normalne tjelesne težine. T**

Važno je naglasiti da same emocije nisu razlog pretilosti, već da način na koji ih osoba regulira može utjecati na tjelesnu težinu te osobe.



K. Poruke iz medija jedini su čimbenik koji uzrokuje poremećaje u prehrani. N

Poremećaje u prehrani uzrokuju različiti biološki, psihološki i socijalni čimbenici (npr. povijest oboljenja od poremećaja u prehrani u obitelji, sklonost debljanju, perfekcionizam, depresivnost, nisko samopoštovanje, „industrija ljepote“).





A. Kada bi pretila osoba izgubila na težini, gotovo je sigurno da bi joj se trajno povećalo zadovoljstvo životom. N

Zadovoljstvo životom je povezano, primjerice, sa zadovoljstvom obiteljskim odnosima, prijateljskim odnosima, duhovnim i materijalnim stanjem, prihvaćanjem od strane okoline itd. Nije isključivo određeno zadovoljstvom tjelesnom težinom.

2. Ako osoba ima problema u regulaciji emocija, veća je vjerojatnost da će razviti poremećaj u prehrani. T

Budući da ono što osjećamo utječe na naše prehrambene navike, poteškoće u nošenju s različitim emocionalnim stanjima mogu dovesti do nezdravog odnosa prema hrani.

3. Kod djece i mladih su uočeni neki znakovi emocionalnog jedenja. Što misliš u kojem postotku je ovaj problem zastupljen kod djece i mladih?

- a. U od 10 do 30 % djece i mladih.
- b. U od 30 do 50% djece i mladih.
- c. U preko 50% djece i mladih.

Pokazalo se da 63% djece i mladih ima ovaj problem.

4. Od navedenih čimbenika koji mogu dovesti do razvoja nezdravih prehrambenih navika i poremećaja, izbacij onaj koji ne proizlazi iz odnosa s drugim ljudima (koji nije socijalni čimbenik): izloženost medijima, sniženo samopouzdanje, nepovoljan odnos s roditeljima, vršnjačko zadirivanje.

Sniženo samopouzdanje spada u psihološke čimbenike.



- 5. Poremećaji u prehrani ne mogu dovesti do smrti osobe. N**
Nažalost, pokazalo se da je smrtnost kod poremećaja u prehrani viša nego kod ostalih psihičkih poremećaja te da je veća nego kod većine tjelesnih poremećaja koje liječi opća pedijatrijska praksa.
- 6. Za liječenje poremećaja u prehrani dovoljno je usmjeriti se na povećanje tjelesne mase ili normaliziranje prehrane dodavanjem potrebnih vitamina i minerala. N**
Kako uzroci ovih poremećaja nisu isključivo vezani uz prehranu, tako ni rješenje nije samo u prehrani. Glavni oblik liječenja uključuje psihoterapiju.
- 7. Važan činitelj u liječenju poremećaja u prehrani je psihoterapijski razgovor usmjeren k radu na slici o sebi koju ima pojedinac. T**
Iskrivljena negativna slika o vlastitom tijelu je karakteristična za poremećaje u prehrani pa je jako važno na njoj raditi u procesu liječenja.
- 8. Najbolji način liječenja od kompulzivnog prejedanja ne uključuje držanje dijete. T**
Držanje dijete povećava žudnju za hranom, što potiče prejedanje, nakon kojeg osoba opet ima potrebu uskraćivati sebi hranu te tako ulazi u začarani krug prejedanja i odlaska na dijetu. Upravo se zato držanje dijete potpuno izbjegava u liječenju kompulzivnog prejedanja.
- 9. Najbolji način liječenja od kompulzivnog prejedanja uključuje rad na emocijama, samopoštovanju i suočavanju s problemima te uspostavljanje zdravog životnog stila. T**
Kako se radi o psihološkom problemu, tako mu je potrebno pristupiti sa psihološke strane i usmjeriti se na uzroke problema koji su u pozadini nezdravog odnosa prema hrani.



10. Osoba koja boluje od kompulzivnog prejedanja ne mora biti pretila. T

Pretilost nije jedan od dijagnostičkih kriterija za kompulzivno prejedanje, odnosno, osoba može biti normalne ili povećane tjelesne težine.

J. Sve pretile osobe imaju poremećaj kompulzivnog prejedanja. N

Osobe mogu imati povišeni indeks tjelesne mase (iznad 30) iz različitih razloga, a svi nisu psihološke prirode (npr. uzroci mogu biti genetski, socijalni, uzimanje lijekova, poremećen rad štitne žlijezde i sl.).

Q. Držanje dijeta je snažan rizični čimbenik za nastanak poremećaja u prehrani. T

Dijete su nezdrav i neučinkovit način održavanja tjelesne mase, a zdravija alternativa im je intuitivno jedenje. Ono se odnosi na hranjenje iz tjelesne, a ne emocionalne potrebe, zatim na oslanjanje na osjet sitosti i gladi, a ne na zadani plan prehrane te ne uključuje izbjegavanje određenih namirnica. Osobe koje prakticiraju ovakav oblik hranjenja su zadovoljnije vlastitim tijelom te imaju zdraviju tjelesnu težinu od osoba koje prakticiraju održavanje dijeta.

K. Nije se moguće potpuno izliječiti od poremećaja u prehrani. N

Moguće je izliječiti se od poremećaja u prehrani. Taj put je težak, i neće se dogoditi sam od sebe, ali je moguć i svakako lakši od života s poremećajem u prehrani.





A. Ne postoji povezanost između prehrambenih navika i emocionalnih stanja pojedinca. N

Istraživanja su potvrdila povezanost između emocionalnih stanja i prehrambenih navika.

2. Na početku svakog dana trebalo bi doručkovati. T

Različita su istraživanja pokazala povezanost između uzimanja doručka i niza bioloških i psiholoških blagodati, kao što su, primjerice, dovoljan unos mikronutrijenata i veća mentalna učinkovitost.

3. Žitarice i proizvodi od žitarica izvor su bjelančevina. N

Žitarice i proizvodi od žitarica izvor su ugljikohidrata.

4. Pripremljene namirnice poželjno je dosoljavati. N

Prekomjeren unos soli dovodi do zdravstvenih problema, a preporučeni dnevni unos za zdrave osobe je 1 čajna žličica soli dnevno.

5. Prehrambene navike potrebno je uskladiti s tjelesnom aktivnošću. T

Ako želimo održati tjelesnu težinu, potrebno je s povećanim unosom hrane povećati i razinu tjelesne aktivnosti i obrnuto.

6. Izraz „anoreksija“ u doslovnom prijevodu s grčkog jezika znači gubitak apetita. T

U grčkom jeziku prefiks an označava negaciju, a orexis znači „apetit“ pa je prijevod pojma anorexis „gubitak apetita“ (što zapravo nije točno budući da osobe svjesno smanjuju unos hrane, a apetit gube tek kada postanu kahektične, odnosno, kada dođe do opsežnog gubitka masnog tkiva i skeletnih mišića).

7. Anoreksija spada u poremećaje raspoloženja. N

Anoreksija spada u poremećaje u prehrani



8. Poremećaj koji se prepoznaje po epizodama proždrljivog jedenja nakon čega dolazi do pročišćavanja (samoizazvanim povraćanjem ili uzimanjem sredstava za čišćenje ili oboje) zove se... BULIMIJA.

9. Anoreksija je isto što i bulimija. N

Anoreksija i bulimija spadaju u poremećaje u prehrani, ali su odvojene kategorije.

10. Do danas je objavljeno mnogo znanstvenih studija koje su pokazale da tjelovježba popravlja raspoloženje ljudi zato što se u mozgu osoba koje vježbaju povećava koncentracija neurotransmitera serotonina koji je u žargonu još poznat i pod nazivom „hormon sreće“. T

J. Emocionalno jedenje možemo svrstati u ponašajne ovisnosti. T

Kada govorimo o ovisnosti o supstancama, govorimo o tjelesnoj ovisnosti (npr. alkohol, droga). Kada govorimo o ponašajnim ovisnostima, onda govorimo o psihičkim ovisnostima koje su vezane uz određena ponašanja koja dovode do ugone, a do ustezanja dovode kada ih osoba ne može prakticirati (npr. prekomjerno jedenje, nekontrolirano igranje video igara, kockanje).

Q. Ortoreksijom nazivamo stanje kod kojeg osobe jedu isključivo onu hranu koju smatraju zdravom, a izbjegavaju nezdravu ili tzv. „nečistu hranu“ te su izrazito fokusirane na nutritivnu vrijednost hrane i njezino podrijetlo, pakovanje, pripremu... T

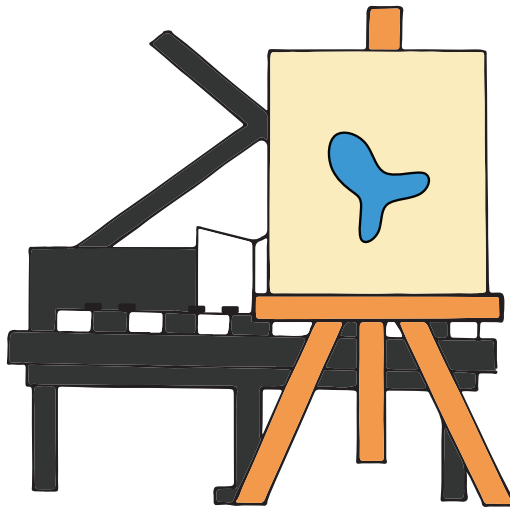
Radi se o stanju koje se još uvijek istražuje i ne nalazi se u službenim klasifikacijama. Doslovni prijevod znači „ispravan apetit“, a postoje stručnjaci koji se zalažu za razlikovanje pojma „ortoreksija“, što bi se odnosilo na zanimanje za zdravu prehranu koje osobi ne šteti, i pojma orthorexia nervosa, što bi se odnosilo na opisano stanje.



11. Novinski naslovi koji izazivaju neugodne emocije i dodatno uznemiruju javnost primjer su načina na koji pandemija bolesti COVID-19 može posredno utjecati na život osoba koje pate od poremećaja u prehrani. I

Još neki primjeri koje su znanstvenici prepoznali kao problem u pandemiji COVID-19:

- medijsko uznemiravanje, to jest, pretjerano gledanje vijesti,
- povišene razine stresa mogu dovesti do okupiranja misli hranom i prekomjernog kupovanja hrane te stvaranja nepotrebnih zaliha kod kuće,
- online alati koji se upotrebljavaju u svakodnevnom životu mogu još više narušiti sliku o sebi kod pojedinaca koji ih koriste.



CIP - Katalogizacija u publikaciji
SVEUČILIŠNA KNJIŽNICA
U SPLITU

UDK 612.2-053.6
159.922.8:613.2
613.2:159.942

NA perunu : <javnozdravstveni projekt
Oko stola> / <urednici alata Na perun
Mirela Grbić ... et al. ; ilustracije,
grafički dizajn i oblikovanje Miro
Šimunović, Dunja Pivac>. - Split :
Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-
dalmatinske županije, Služba za mentalno
zdravlje, 2021.

ISBN 978-953-8171-17-8

1. Grbić, Mirela

I. Prehrana -- Adolescenti -- Zdravstveno
gledište II. Emocije -- Odabir hrane --
Psihološki savjetnik III. Prehrana --
Psihološko gledište

181218077

ISBN 978-953-8171-17-8



Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za mentalno zdravlje
www.nzjz-split.hr
f NE ovisni EDR
i zdrave_ideje



SPLITSKO
DALMATINSKA
ŽUPANIJA



Ministarstvo
zdravstva



Liga za
prevenciju
ovisnosti



Umjetnička akademija
u Splitu



SKOLA ZA DIZAJN, GRAFIKU I
ODRŽIVU GRADNJU - SPLIT
www.gogss.hr



ZDRAVSTVENA SKOLA SPLIT

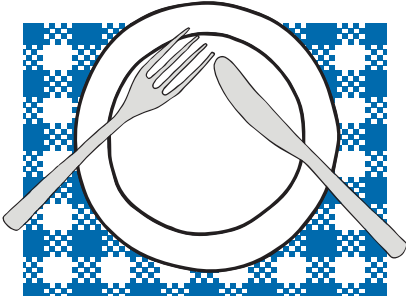
REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI U SEKTORU TURIZMA I UGOSTITELJSTVA

Turističko ugostiteljska škola Split

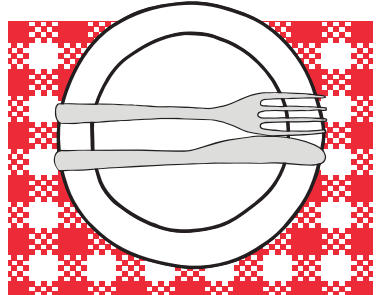


KULTURA JEDENJA

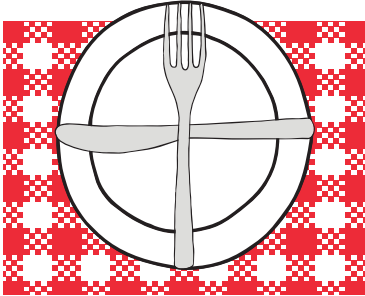
Malo pauziram!



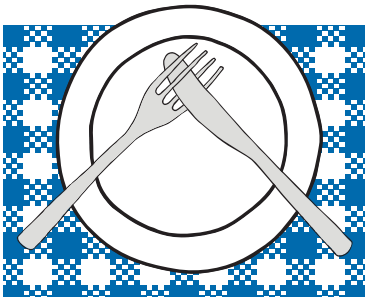
Ovo je bilo odlično!



Molim još!



Ovo nije bilo zadovoljavajuće!



Ne bih više, hvala!

