

Samra Šahbegović, profesor biologije - Magistarski rad

Fakultet/Akademija	PRIRODNO MATEMATIČKI FAKULTET
Tip Rada	Magistarski rad
Kandidat, zvanje	Samra Šahbegović, profesor biologije
Naziv Teme	PREHRAMBENE NAVIKE I Ocjena stanja uhranjenosti adolescenata sa područja Tuzle
Rezime/Abstract	<p>Prehrana je uvijek bila važan, odnosno presudan element opstanka ljudi. Danas je zdrava prehrana osnova brige za zdravlje djece, važan cilj svake obitelji, ali i važan cilj zdravstvene djelatnosti, i to prije svega zbog saznanja o povezanosti prehrane i raznih bolesti, kao što su ateroskleroza, koronarna bolest, dijabetes, hipertenzija, pa i razne maligne bolesti. Hrana je sve što čovjek unosi u svoje tijelo iz okoline, a služi mu kao građivna tvar ili izvor energije. Hrana služi održavanju života, rastu i razvoju, obnavljanju tjelesnih tkiva, te za obavljanje svih tjelesnih aktivnosti. Čovjek za svoje potrebe crpi iz hrane osnovne hranjive tvari: bjelančevine, ugljene hidrate, masti, vitamine i minerale, te neke elemente u tragovima. U hranu ubrajamo i vodu radi njenog univerzalnog značenja za svaki organizam. Pravilna prehrana je temelj života, zdravlja i razvoja čovjeka. Osobito je važno praćenje prehrane i stanja uhranjenosti djece i adolescenata, jer su te skupine u razdoblju najbržeg rasta i razvoja, pa su ujedno i dobar pokazatelj prehrambenog stanja u lokalnoj zajednici. Pretilost općenito postaje sve značajniji javnozdravstveni problem, pa rješavanju pitanja pretilosti u djece treba posvetiti posebnu pažnju, jer istraživanja upućuju na to da većina osoba koje su u dječjoj dobi bile pretila imaju problema s pretilošću i u odrasloj dobi. Cilja ovog rada je bio ispitivanje prehrambenih navika procjena stanja uhranjenosti adolescenata sa područja Tuzle. Stanje uhranjenosti smo definirali na osnovu utvrđenog BMI, percentilnih tablica za BMI, zatim pomoću WHR indeksa. Istraživanje prehrambenih izvršeno je navika metodom anketnog upitnika koji se nalazi u prilogu. Antropološka mjerenja sprovedena su 2011. godine u tri srednje škole sa područja Tuzle, na uzorku od 1992 učenika u dobi od 14 do 19 godina. Adolescenti su stratificirani prema spolu, uzrastu i zavičajnom porijeklu. Statistička obrada podataka urađena je računarskom programu SPSS. Pubertet je i period kada se stvaraju navike: dobre i loše, koje onda najčešće ostaju za cijeli život. Dobre prehrambene navike podrazumijevaju raznovrsnu izbalansiranu prehranu raspoređenu u više dnevnih obroka. Rezultati ankete pokazuju da Tuzlanski adolescenti imaju loše prehrambene navike. Prije svega oni unose dovoljne količine hrane tj. njihov energetske unos je zadovoljavajući, ali zabrinjava podatak da unose veći procenat lipida koji iznosi 33.20%. Razlog tome je veća konzumacija „brze hrane“ i slatkiša, a manje hrane koja se jede sa kašikom i vitamina. Zabrinjava činjenica da čak 14.5% adolescenata sa područja Tuzle preskače doručak, 3.5% ispitanika ne konzumira voće, 6.8% ne konzumira povrće uopšte, dok 50.8% njih konzumira slatkiše svaki dan. Populacija adolescenata iz Tuzle spada u skupinu normalno uhranjenih (15-85 Percentila) gdje aritmetička sredina za BMI kod dječaka iznosi 21.25, a kod djevojčica 21.38. Međutim zabrinjava činjenica da je čak 4.9% muških i 4.5% ženskih ispitanika gojazno sa 14 godina (>95 Percentila) a 9.8% muških i 10.1% ženskih spada u skupinu od 85-95 Percentila (skupina rizik od gojaznosti). WHR indeks kod dječaka iznosi 0.79, a kod djevojčica 0.74. Većina adolescenata ima osobna iskustva u uporabi sredstava ovisnosti; uglavnom se to odnosi na duhan, alkohol i u manjoj mjeri na marihuanu. Budući da se korelacija debljine adolescenata i debljine odraslih povećava s odrastanjem, interventne programe primarne prevencije koji podrazumijevaju promociju zdravog načina života, pravilnu i energetske uravnoteženu prehranu, primjerenu tjelesnu aktivnost, reorganizaciju školskih kuhinja i kontrolirani jelovnik potrebno je provoditi upravo u tom vrlo osjetljivom razdoblju odrastanja.</p>
Datum	03.07.2012
Predsjednik	Dr.sc. Rifet Terzić, redovni profesor, Uža naučna oblast "Genetika, biologija ćelije i mikrobiologija", Prirodno-matematički fakultet Univerziteta u Tuzli
Mentor	Dr.sc. Jasminka H.Halilović, vanredni profesor, mentor i član, Uža naučna oblast "Genetika, biologija ćelije i mikrobiologija", Prirodno-matematički fakultet Univerziteta u Tuzli
Član komisije	Dr.sc. Midhat Jašić, vanredni profesor, član, Uža naučna oblast „Prehrambena tehnologija“, Tehnološki fakultet Univerziteta u Tuzli
Član komisije	-
Član komisije	-
Zamjenski član	Dr.sc. Snježana Hodžić, docent, uža naučna oblast „Genetika, biologija ćelije i mikrobiologija“ Prirodno-matematički fakultet Univerziteta u Tuzli
Dodatni detalji i lokacija	u utorak 03.07.2012. godine na Prirodno-matematičkom fakultetu Univerziteta u Tuzli, u Sali broj: 211 sa početkom u 10 sati
Završne Odredbe	Pristup javnosti je slobodan. Rad se može pogledati u Sekretarijatu fakulteta radnim danom od 08 do 14 sati.