

УПРАВЉАЊЕ НАВИКАМА У ИСХРАНИ ПРИ РАДУ СА РАЧУНАРИМА

Петра Тановић¹

Резиме: Коришћење модерних технологија у свакодневном животу, на послу и у школама олакшава приступ многим информацијама, које су нам од великог значаја. Међутим, примећује се да се особе које пуно времена проводе при раду са рачунарима нездравом и нередовно хране. Здрава исхрана има значајан утицај на здравље људи, а посебно деце школског узраста и студената. Нездрава и нередовна исхрана може проузроковати здравствене тешкоће. У раду су представљени резултати анкете о навикама у исхрани студената који у току дана бораве пуно сати испред рачунара. Подаци су статистички обрађени и представљени графички. У раду је дат и предлог да се путем апликације утиче на управљање навикама, која би помогла да студенти схвате важност добрих навика у исхрани.

Кључне речи: рачунари; исхрана; студенти, здравље

MANAGING EATING HABITS WHILE WORKING WITH COMPUTERS

Abstract: The use of modern technologies in everyday life, at work and in schools makes it easy to access many of information that is of great importance to us. However, it has been noticed that people who spend a lot of time working with computers eat unhealthy and irregular. Proper nutrition has a significant impact on the health of people, especially children of school age and students. Unhealthy and irregular nutrition can cause health problems. The paper presents the results of a survey on eating habits of students who spend a lot of hours in front of the computer during the day. The data are statistically processed and presented graphically. The paper also presents a suggestion that an application influences the habit management, which will help students to understand the importance of good eating habits.

Key words: computers, nutrition, students, health

1. УВОД

У последњих више од двадесет година примена рачунара знатно је утицала на начин живота људи на радном месту а и у слободно време. Примена рачунара је омогућила брз приступ информацијама у сваком тренутку и на било ком месту. Поред примене рачунара у канцеларијама и у школама пуно деце школског узраста и студената користе рачунаре за приступ друштвеним мрежама и за разне врсте компјутерских игара. Међутим, поред низа предности напредак нових технологија довео је до појаве разних здравствених проблема код људи који користе рачунаре свакодневно по више сати.

Многи нису свесни колико коришћење рачунара више сати у току дана има утицаја на физичко и ментално здравље. Здрава исхрана има вишеструк утицај на организам, а нездравом и нередовном исхраном се могу створити погрешни обрасци исхране који могу довести до бројних поремећаја у организму (Ракић, Николић, Теофиловић 2018). Најчешћи узрок хроничних болести може бити неадекватна апсорпција нутритијената. Неадекватна исхрана може проузроковати смањење или губитак концентрације, а самим тим и слабији успех у школи (Ракић, Николић, Теофиловић 2018).

Нездрава исхрана често је повезана и са смањеном физичком активношћу па може доћи до појаве гојазности код младих. Потребно је што више радити на превенцији и

¹ др, Висока техничка школа струковних студија у Новом Саду, Школска 1, e-mail: stevanovic@vtsns.edu.rs

усвајању добрих навика у исхрани и повећању физичких активности. У стицању здравих навика велику улогу има и образовање. Улога учитеља и наставника је велика јер знање и навике које се стичу у школи треба да остану за цео живот. Задаци учитеља и наставника се заснивају на томе да омогуће ученицима стицање искустава, да их мотивишу, да развију моралне ставове, способности и вештине да све што су научили у школи примене касније у животу. Просветни радници то могу учинити осмишљавањем разноврсних активности и програма у оквиру неких предмета или ваннаставних активности (Тановић, Бугарски, 2019)

Иако постоје одређене разлике у приступу овим проблемима и у дефинисању појединих појмова постоји скоро апсолутни професиони концензус о значају младости као животног периода за формирање здравственог потенцијала и здравственог понашања, па стога и о значају едукативних, здравствено промотивних, превентивних, заштитних и других мера усмерених на категорију младих (Џуцић, Матејић, 2000). У овом раду је представљен утицај коришћења рачунара, више сати у току дана, на здраву и редовну исхрану младих.

2. ЗНАЧАЈ ЗДРАВЕ И РЕДОВНЕ ИСХРАНЕ

Храна се састоји разних хранљивих материја које су неопходне за раст, развој, одржавање здравља и обезбеђивање енергије. Основне хранљиве материје су витамини, минерали, аминокиселине из протеина, протеини, масти и угљени хидрати. Ове материје се налазе у различитим намирницама, јер не постоји једна која садржи све потребне састојке у довољној количини и зато је потребно да исхрана буде разноврсна. Намирнице једне групе не могу надокнадити оне у другим групама. За добро здравље су потребне све групе намирница јер намирнице из једне групе не могу надокнадити хранљиве материје из друге групе.

У пирамиди здраве исхране постоје четири групе намирница. Прву групу чине намирнице од житарица: хлеб, пецива, пиринач, тестенине, проја, качамак. Намирнице које се праве од црног брашна млевењем целог зрна су знатно здравије. Ове намирнице је потребно конзумирати свакодневно и то више пута у току дана. Другу групу намирница чине воће и поврће које обезбеђује витамине, минерале и влакна која су веома важна за здравље. У трећу групу намирница припадају намирнице углавном животињског порекла. Важне су јер обезбеђују беланчевине, калцијум, гвожђе, цинк. Ова група се дели на две подгрупе – једну чине млеко и млечни производи (сир, павлака, јогурт и млеко), а другу месо, риба, пасуљ, јаја, орах, лешник, бадем, кикирики. Четврти ниво пирамиде је сам врх пирамиде и чине га масти, уља и кондиторски производи. Ова група намирница обезбеђује енергију (калорије) и врло мало других хранљивих материја. Ове намирнице би требало да чине најмањи део нашег obroка. Међутим, кондиторски производи се веома често конзумирају при коришћењу рачунара (слика 1).



Слика 1. Нездраве навике у исхрани

Непоседовање добрих навика у исхрани због непознавања ове области и неговање погрешних навика често се негативно одражава на здравствено стање младих. Да би се знали узроци нездраве исхране код младих, потребно је проверити колико они знају о принципима здраве исхране (Швоња Парезановић, Перић Пркосовачки 2014).

Према подацима националне здравствене организације лоше навике у исхрани могу да доведу до појаве здравствених проблема као што су анемија, гојазност, поремећаји исхране и каријеса, а здрава и редовна исхрана може да спречи здравствене проблеме, као што су рак, мождани удар, повишен крвни притисак и остеопороза (National Health Survey Serbia 2007, Грујић 2002).

На врсту и периодичност узимања хране утичу и родитељи, школа, медији, економски фактори, физиолошке потребе, конституција особе, лични став, склоност ка појединим намирницама, као и свест о значају исхране за здравље. Породично окружење је важно у стицању здравих навика у исхрани, а истраживања говоре да би било добро да најмање 60% дневних потреба енергије потиче из хране која је спремна код куће (Banis, Varni, Wallander, et al 1988). Доступност здравих или нездравих намирница код куће, родитељско представљање здраве исхране и породични образац понашања утичу на свакодневну исхрану младих.

Као последица нездраве исхране и физичке неактивности често долази до нездравог увећања телесне тежине код младих особа па и студената. Повећана телесна тежина може довести до физичких а понекад и психичких проблема.

Фактори ризика за настанк прекомерне ухрањености су неадекватна исхрана и недовољна физичка активност. Дугорочне последице се огледају чешћој појави хроничних незаразних болести и психолошких поремећаја (Ракић, Николић, Теофиловић 2018).

Да би младе особе биле здраве и у одраслом периоду живота потребно је код њих изградити добре навике у исхрани, јер у данашње време има пуно младих а самим тим и студената са здравственим тешкоћама које су последица лоших навика у исхрани и потребно је наћи начин како код њих иницирати потребу за добрим прехранбеним навикама. У циљу тога састављена је анкета која има за циљ да истражи садашње навике студената, а и да се предложи начин како ту неправилну навику побољшати.

3. ИСТРАЖИВАЊЕ НАВИКА У ИСХРАНИ, РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

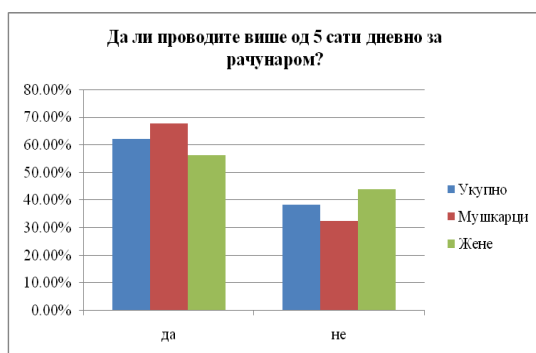
У циљу добијања података о навикама у исхрани студената који у току дана пуно користе рачунаре, било да их користе за учење или су на друштвеним мрежама или

претраживању њима занимљивих података и могућим поседицама за њихово здравље урађено је истраживање. Истраживање је урађено у писменој форми. На свако од питања понуђена су 2 одговора а на 7. питање 5 одговора, за које су испитаници требали да се одлуче. Анкета има за циљ да у широј мери сагледа колико време проведено са рачунарима утиче на здрав живот студената.

У анкети је учествовало 126 студената, узраста од 20-23 године, од чега је било 62 мушког а 64 женског пола. Анкета је анонимна што је допринело реалнијим одговорима, па самим тим бољем резултату анкете. Питања која је обухватила анкета приказана су уз сваки појединачни графикон.

На основу резултата истраживања о дужини времена проведеног за рачунаром (графикон 1) дошло се до података да 61,90% студената проводи више од 5 сати дневно користећи рачунар. Примећује се да мушкарци користе временски дуже рачунар и то њих 67,74%, док жене 56,25%.

Анализирајући одговоре о редовном узимању хране (графикон 2) резултати показују да већина студената 82,53% за време ручка или вечере праве паузу, док њих 17,46% одлаже одлазак на паузу. Што се тиче односа између полова, студенткиње су савесније у бризи о храни тако да њих 93,75% прекидају боравак уз рачунар и редовно праве паузу.

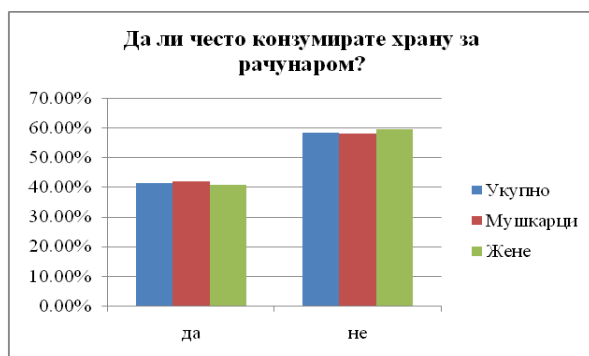


Графикон 1. Одговори на питања о времену проведеном за рачунаром



Графикон 2. Одговори на питања о редовној исхрани

На графикону 3 се види да око 41,26% студената конзумира храну при коришћењу рачунара, док њих 58,74 избегава узимање хране. Из одговора о врсти хране (графикон 4) види се да је то углавном сува храна, сендвичи, чипсеви, газирана пића и слаткиши односно све врсте кондиторских производа, и то 66,30%. Незнатна разлика постоји између студената (67,74%) и студенткиња (65,62%).



Графикон 3. Одговори на питање о исхрани за рачунаром

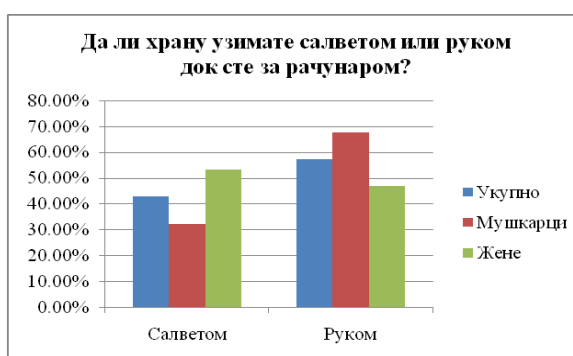


Графикон 4. Одговори на питање о исхрани за рачунаром

При разматрању навика у исхрани у току дана без обзира да ли су уз рачунар или не (графикон 5) дошло се до података да жене више конзумирају кувану храну (53,12%) док се 48,38% одлучује за куван ручак а осталих 51,61% више воли суву храну.



Графикон 5. Одговори на питања о врсти хране



Графикон 6. Одговори на питања о хигијенским навикама

Што се тиче хигијенских навика (графикон 6) просечно само 42,85% студената при раду са рачунаром користи салвету за узимање хране док 57,15% храну узима рукама. Код ове навике постоје значајне разлике у половима, тако да само 32,25% мушараца користи салвете док то чини 53,12% жена.

У погледу хигијенских навика одржавања простора и делова рачунара (графикон 7), с обзиром да већина испитаника храну узима руком дошло се до резултата да највише студената брише тастатуру и миш повремено (44,44%) и једном недељно (30,15%). И овде се примећује разлика у бризи за здравље између мушких и женских испитаника.



Графикон 7. Одговори на питања о хигијенским навикама

С обзиром да млади пуно времена проводе за рачунаром конзумирајући неадекватну и њима укуснију храну а нису ни свесни да нездрава исхрана може бити узрочник многих болести. Због тога је потребно радити на едукацији и објаснити им да је потребно више бринути о исхрани а посебно врстама хране коју конзумирају.

Поред едукације на часу предавања на једном од рачунарских предмета предлог је да се креира апликација која би их подсећала на редовно узимање хране у време проведено за рачунаром. Тиме би студенти на једном месту имали извештај у којем се наводи које су штетне или корисне материје унели у организам. Без прегледа уноса хране они не знају који је количински однос хране унете у организам у погледу хранљиве вредности и позитивног и негативног утицаја на здравље.

4. ЗАКЉУЧАК И БУДУЋА ИСТРАЖИВАЊА

На основу резултата добијених при истраживању путем анонимне анкете дошло се до сазнања да студенти пуно времена проводе за рачунаром, било да се ради о обавезама из школовања или да време проводе на друштвеним мрежама или њима интересантним сајтовима. Проводећи време испред рачунара често конзумирају храну и пића која нису здрава. Код већине одговора између мушкараца и жена није уочена значајна разлика.

У плану је креирање апликације која би била значајна за управљање навикама у исхрани студената. Студенти студијског програма информационе технологије у Високој техничкој школи струковних студија у Новом Саду изучавају следеће скриптне језике: HTML, CSS, JavaScript, PHP, MySQL који им омогућавају креирање веб апликација повезаних са базама података.

С обзиром да је Висока техничка школа пружа струковно образовање велики акценат се даје на практична знања, односно на израду пројеката на стручним предметима. На предметима на којима се изучава PHP, планирано је да се студентима додели задатак да направе веб апликацију, која ће бити повезана са базом података на тему навика у исхрани. Апликација би садржала регистрацију и веб страницу са формом која би садржала питања и радио дугмад са унапред понуђеним одговорима. Страница би садржала и дугме које покрене процес класификације одговора и разврставања по групама. На основу могућих комбинација одговора формирају се групе одговора. Питања и понуђене одговоре, везане за врсту хране и време конзумирања, као и класификацију одговора по групама састављао би нутрициониста. Одговори би се уписали у базу података. Апликација би била испрограмирана тако да на основу чекираних одговора, програм кориснику додељује одговарајућу групу. На основу припадајуће групе на крају дана, недеље и месеца формира се извештај, у коме се види шта су уносили од здраве хране а шта од хране и пића која штетно делују на њихово здравље, а који би могао бити послат на е-маил адресу студента. Порука садржи и савет о потребним корекцијама у исхрани а имала би и едукативни карактер.

Планира се да се после коришћења апликације у периоду од неколико месеци уради поново анонимна проширена анкета, помоћу одговарајућег софтвера, о управљању навикама у исхрани, на основу које би се видело да ли је апликација имала едукативни карактер.

Ако резултати покажу да је имала едукативни карактер, ова апликација би имала вишеструку корист и то: 1) студенти би утврђивали и проширивали знање из HTML, CSS, JavaScript, PHP, MySQL израђивањем апликација 2) информисали би се о здравим навикама у исхрани и 3) ову апликацију би користиле наредне генерације студената а можда и запослени који пуно времена проводе при раду с рачунарима.

5. ЛИТЕРАТУРА

[1] Banis HT, Varni JW, Wallander JL, et al. *Psychological and socioal adjustment of obese children and their families*. Child Care Health Dev 1988, 73-157.

[2] Цуцић В., Матејић Б. *Здравље, здравствено понашање и млади*, Научно-стручни скуп Здравствено понашање студентске и средњошколске омладине, 11-14. мај Златибор, Завод за здравствену заштиту студената, Београд, 2000.

[3] Грујић В., *Здравствено стање, здравствене потребе и коришћење здравствене заштите становништва у Републици Србији*, Гласник Института здравствене заштите Републике Србије 2002, 23-173.

[4] National Health Survey Serbia. *Key findings*. 2006: May 2007. Beograd: Institute for Public Health " Milan Jovanovic Batut" , 2007.

[5] Ракић Д., Николић Б., Теофиловић Б.: *Ризично понашање и здравствени ризици адолесцената*, Градска управа за здравство, Град Нови Сад, 2018.

[6] Тановић Петра, Бугарски Даница (2019), *Улога образовања у основној школи у креирању свести о управљању отпадом*, Зборник радова Sum-op-is, Кладово.

[7] Швоња Парезановић Г., Перић Пркосовачки Б.: *Ухрањеност и навике у исхрани младих*, J. Clerk Maxwell, A Treatise on Electricity and magnetism, 3rd ed., vol.2. Oxford: Clarendon, 2014, pp. 68-73