

# MEDIJI O ZDRAVSTVU

utorak, 06. septembar 2022.godine

**RTS-** Da li povratak dece u školske klupe povećava broj zaraženih

**BLIC-** TREĆINA STANOVNIKA SRBIJE PSHIČKI UGROŽENA Istraživanje o mentalnom zdravlju nacije otkrilo sve poremećaje i da li smo uopšte normalni

**RTV-** Batut dao preporuke za ishranu dece školskog uzrasta

**POLITIKA-** U Srbiji 13 umrlih od korona virusa, novoinficirano 3.221



The screenshot shows a news article on the PTC website. The main headline is "Da li povratak dece u školske klupe povećava broj zaraženih". The article text discusses the start of the school year and the concerns of health officials. A video player is embedded in the article, showing a man and a woman in a studio setting. The video title is "Razgovor Ana Stamenović sa Zoranom Bekićem". The article includes several sub-headlines and short news items on the right side of the page.

## Da li povratak dece u školske klupe povećava broj zaraženih

Prošle nedelje je počela nova školska godina, a u skladu sa odlukom Tima za škole, đaci nastavu pohađaju neposredno. Direktor Doma zdravlja Savski venac Zoran Bekić rekao je za RTS da ne očekuje pogoršanje epidemijske situacije zbog polaska dece u školu, a državni sekretar Ministarstva zdravlja Mirsad Đerlek ističe da se očekuje blagi porast broja zaraženih, ali da nema zabrinutosti ni panike.

Direktor Doma zdravlja Savski venac Zoran Bekić rekao je da ne očekuje drastično pogoršanje epidemijske situacije zbog polaska dece u školu.

"Soj BA.5 koji cirkuliše u našoj populaciji još od juna, imao je pik u julu i avgustu, polako se već iscrpeo. Dakle, sa polaskom dece u školu, očekujem da će samo doći do promene starosne strukture. Biće više inficirane dece, ali generalno će brojevi ostati vrlo slični", rekao je dr Zoran Bekić.

Dodao je da su deca u najvećem broju prenosioci bolesti, a manji broj najmlađih zahteva bolničko lečenje, ali da deca u aktuelnom talasu nisu ugrožena.

"U julu smo imali između negde šest i sedam hiljada inficiranih, to svi znamo. Sada je taj broj između 2.000 i 2.500, neki put i 3.000. Dakle, soj se već iscrpljuje. Tako je u svim kovid ambulanzama u Republici Srbiji", naveo je Bekić.

Napomenuo je da se u julu u kovid ambulanti na Savskom vencu broj pregleda na dnevnom nivou kretao između 180 i 200, a da se sada kreće između 130 i 150 pregleda dnevno.

"Procenat pozitivnih prvih pregleda je bio nešto više od 55 posto. Negde u polovini avgusta oko 30 posto. Sad je, nažalost, ponovo počeo da malo skače, negde je na 42 posto. Kad pogledamo decu, pik je bio negde u julu kada smo imali u našoj ustanovi desetoro do dvanaestoro pozitivne dece dnevno, da bi negde u avgustu to palo na troje dece dnevno. Međutim, sad sa polaskom dece u školu, možda je rano da se tako kaže, ali imali smo kod nas, 2. septembra je bilo njih osmoro", istakao je Bekić.

Naglasio je da je imunizacija u Srbiji vidno usporena i da je četvrtu dozu vakcine primilo svega 1,5 odsto populacije, što je, kako je ocenio, izuzetno malo.

"To je u stvari jedan populacioni deo koji ima najbolje sačuvani imunitet. Svi oni građani koji su dobili prvu, drugu i treću dozu tokom 2021. su suštinski taj imunitet izgubili. Došlo je do popuštanja kolektivnog imuniteta, ne pridržavamo se epidemioloških mera, imamo omikron soj koji se jako brzo širi i to je razlog zašto je toliki broj osoba u bolnicama, naših najstarijih sugrađana sa pridruženim oboljenjima i oni umiru u ne tako malom broju", naveo je Bekić.

Poručio je da najstariji građani sada treba da budu prvi na punktovima za vakcinaciju.

Đerlek: Može se očekivati blag porast broja zaraženih

Državni sekretar Ministarstva zdravlja Mirsad Đerlek rekao je da počinje školska godina i nešto hladnije vreme nego prethodnih mesec dana i da se očekuje blag porast broja zaraženih koronavirusom, ali da nema zabrinutosti i panike.

"Analizirajući brojeve i gledajući statističke podatke, možemo da kažemo da je ovaj talas umereniji i blaži nego oni prethodni talasi. Sa druge strane, gledajući da se ipak veliki broj ljudi zbog lakše kliničke slike leči u kućnim uslovima i da je broj zaraženih od tri do pet puta veći nego što se prikazuje, ne zato što se kriju neki podaci nego zato što se veliki broj ljudi leči u kućnim uslovima, a broj preminulih je deset više, što je veliki broj i zahteva jedan ozbiljan pristup u daljem lečenju i daljoj borbi protiv kovida 19", naveo je Đerlek.

Poručio je da je zdravstveni sistem spreman za tu borbu, ali da je teško licitirati do kada će to trajati, kao i da je bitno da su spremni.

Đerlek je naveo da je broj pacijenata u bolnicama, u poređenju sa prethodnim mesecom, manji nego što je bio.

"Recimo, u Batajnici na jučerašnji dan imamo oko 180 pacijenata. To je nekih 15 posto kapaciteta. Bilo je 30 posto kapaciteta pre mesec dana. Dok se u druge dve kovid bolnice kreće 22-23 posto. To znači da je ipak lakša klinička slika, manji je broj ljudi koji se hospitalizuje, ali ono što je karakteristično jeste da je prosek ljudi koji su hospitalizovani uglavnom između 70 i 80 godina, što znači da su to naši stariji pacijenti sa vrlo ozbiljnim komorbiditetima, uglavnom onkološki pacijenti koji su dobili kovid 19", rekao je Đerlek.

Napomenuo je da, ukoliko ostane ovakvo stanje, neće biti potrebe da druge bolnice ulaze u kovid režim.

Đerlek je istakao da je sam početak pandemije bio velika nepoznanica, ali da se sada mnogo više zna o koronavirusu.

"Jednostavno, mnogo smo jači da se suprotstavimo koronavirusu i ja jesam optimista. Mi sada imamo mnogo spremniji zdravstveni sistem da se suprotstavimo koronavirusu i zato jesam optimista", istakao je Đerlek.

Dodao je da se pokazalo da je vakcina jedino sredstvo u borbi protiv zaraznih bolesti i da je pokazala svoju moć, kao i to da je najveće civilizacijsko dostignuće čovečanstva.

"Znate da smo uspeli u poslednjih 100-200 godina da se borimo protiv 20 virusa. Vidite koliko je virus opasan, da možemo jednostavno da izgubimo mnogo života, više nego svi ratovi dosad. Jednostavno, vakcina zadržava svoje mesto u medicini", objasnio je Mirsad Đerlek.

Govoreći o bivalentnoj vakcini, Đerlek je rekao da je razgovarao sa stručnjacima koji se bave vakcinama i da to jeste pomak, ali da bi trebalo očekivati polivalentnu vakcinu.

"Ipak je bivalentna samo za dva soja. Koliko će se zadržati ova dva soja podvarijante omikron, videćemo", napomenuo je Đerlek i dodao da farmaceutske kompanije sigurno razmišljaju o izradi polivalentnih vakcina.



## TREĆINA STANOVNIKA SRBIJE PSHIČKI UGROŽENA Istraživanje o mentalnom zdravlju nacije otkrilo sve poremećaje i da li smo uopšte normalni

Pogledajmo poslednjih tridesetak godina u Srbiji: građanski rat i raspad Jugoslavije, međunarodne sankcije, nestašice, inflacija, propast mnogih firmi, tranzicija, mafijaški obračuni, rat na Kosovu,

bombardovanje NATO, 5. oktobar, atentat na premijera, svetska ekonomska kriza, smanjivanje penzija, pandemija korona virusa, rat u Ukrajini, najava teške zime... Dobro je da smo uopšte normalni, pomislice mnogi.

A da li smo baš prošli bez posledica?

Istraživanja o mentalnom zdravlju nacije retka su u Srbiji. Utoliko je važnije istraživanje "Mentalno zdravlje u Srbiji" koje je sproveo GIZ (nemačko Udruženje za međunarodnu saradnju). Istraživanje je tokom 2022. godine sprovedeno na reprezentativnom uzorku od 1.000 građana i građanki Srbije, uzrasta od 18 do 65 godina.

Autori istraživanja su dr Marko Živanović, naučni saradnik sa Instituta za Psihologiju, Filozofskog fakulteta u Beogradu i PIN – Psychosocial Innovation Network, Dr Maša Vukčević Marković, naučna saradnica Odeljenja za psihologiju, Filozofskog fakulteta u Beogradu i PIN, Jana Dimoski iz PIN i Laboratorije za istraživanje individualnih razlika, Filozofskog fakulteta u Beogradu, i Matija Gvozden iz Laboratorije za istraživanje individualnih razlika, Filozofskog fakulteta u Beogradu i PIN.

Istraživanje je obuhvatilo procenu mentalnog zdravlja, odnosno procenu simptomatologije sledećih devet mentalnih poremećaja: depresije, anksioznosti, suicidnosti, opsesivno-kompulsivne simptomatologije, somatizacije, poremećaja ishrane, posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP), simptomatologije iz psihotičnog spektra i disocijativne simptomatologije.

Najvažniji zaključak je da su rezultati pokazali da se oko trećine stanovništva Srbije može smatrati psihički ugroženim. Skrining mentalnog zdravlja je pokazao da ukupno 35,4% građana ima klinički značajne tegobe koje se mogu dovesti u vezu sa simptomima makar jednog poremećaja, dok njih 18,4% pokazuje klinički indikativnu simptomatologiju dva ili više poremećaja.

Kao faktori rizika za neke od psihičkih tegoba naročito se izdvajaju ženski rod, mlađi uzrast, gradska sredina i niži socioekonomski status.

Kada je reč o demografskim faktorima, rod se javlja kao najprominentniji nezavisni prediktor psihičkih tegoba. Naime, pokazuje se da su žene povezan sa većim intenzitetom svih grupa simptoma izuzev suicidnosti, sa kojom se najviše povezuju muškarci. Sa druge strane, pokazalo se da je izraženija simptomatologija depresivnosti, anksioznosti, suicidnosti, poremećene ishrane i posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP) tipična za mlađe osobe.

Rezultati istraživanja pokazuju i da je najmanje svaka treća osoba imala blisko iskustvo sa osobom sa psihičkim tegobama, kao i da u Srbiji postoji izražena stigmatizacija osoba s mentalnim poremećajima.

Veliki je procenat onih koji se nisu obratili za pomoć iako imaju izražene psihičke tegobe. Čak jedna četvrtina građana Srbije imala je potrebu za stručnom podrškom zbog psihičkih tegoba. Blizu jedne trećine građana (29,6%) izjavilo je da su u nekom trenutku života potražili stručnu pomoć, pri čemu žene (37%) sa većom učestalošću izjavljuju da su se tokom života obratile stručnjaku iz oblasti mentalnog zdravlja od muškaraca (22,2%).

Autori istraživanja kao prioritetne intervencije izdvajaju: obezbeđivanje besplatnih usluga usmerenih na mentalno zdravlje širom Srbije, sprovođenje programa i intervencija koje bi smanjile stigmuz vezanu za psihičke tegobe i mentalne poremećaje, uključujući socijalnu distancu prema osobama sa ovim tegobama, i percepciju toga u kojoj meri postoji osuda i diskriminacija društva prema osobama koje imaju ove tegobe, ali pre svega koje bi uticale na smanjenje samostigmatizacije. Takođe, sugerišu da je potrebno sprovesti i programe i intervencije koje bi dovele do jačanja rezilijentnosti stanovnika Srbije, odnosno njihove sposobnosti da adekvatno odgovore na stres.

### Najčešće prepreke

Kao najčešće prepreke koje stoje pred građanima Srbije da potraže stručnu pomoć ako imaju probleme psihičke prirode ispitanici navode sledeće tri: udaljenost, nepoznavanje mogućnosti i skupe usluge stručnjaka.

Negativni stavovi društva prema mentalnim poremećajima mogu postati toliko izraženi i učestali, da i sama osoba koja ima simptome mentalnih poremećaja počinje da usvaja te stavove i posledično posmatra sebe i svoj mentalni poremećaj kao nepoželjan, opasan ili sramotan. U skladu sa tim, opažena socijalna stigmatizacija kao i samostigmatizacija mogu predstavljati značajne psihološke barijere u nameri da se potraži stručna pomoć.

### Stigmatizacija

U Srbiji postoji izražena stigmatizacija osoba sa psihičkim tegobama. Naime, kada je reč o socijalnoj distanci prema osobama sa problemima sa mentalnim zdravljem, tj. stepenu preferirane udaljenosti od ove grupe očekivano se pokazuje da distanca prema ovim osobama raste sa stepenom bliskosti datog odnosa – najniža je za zajednički život u komšiluku, a najviša za deljenje porodičnog prostora. Najveći broj građana (39%) ne bi bio saglasan da neko sa problemom sa mentalnim zdravljem postane član njihove porodice, a trećina ne bi bila spremna da živi sa osobom koja ima problema sa mentalnim zdravljem.

### Najčešći problemi i teškoće

Koji su problemi i teškoće sa kojima se građani Srbije najčešće susreću i zbog kojih bi im značila pomoć psihologa? To su emotivni problemi, nezaposlenost, traume, stres, otuđenost, problemi na poslu, gubitak posla, raskid veze, ljubavni problemi, bolesti zavisnosti, svađe, tuge, smrt bliske osobe, depresija, razvod, strah, besparica, finansijski problemi. alkoholizam, nesigurnost, porodični problemi, nasilje, anksioznost, problemi sa decom, loši porodični odnosi, mobing, agresivnost, izolacija, bes, korona virus, bolest, nemoć, diskriminacija, siromaštvo, nesаница, apatija, crne misli...

### Uticaj korone

Rezultati istraživanja koja su sprovedena na reprezentativnim uzorcima u Srbiji pokazuju da je procenat osoba kod kojih su registrovane značajne depresivne smetnje pre pandemije bio 3%, dok se tokom pandemije ovaj procenat duplirao, i iznosio 6%. Učestalost depresivnosti u drugim evropskim zemljama

pre pandemije iznosila je 6,6%, dok je istraživanje sprovedeno tokom pandemije u nekoliko evropskih zemalja pokazalo da je, u proseku, procenat osoba sa depresivnim smetnjama 26,6%.

## Presek mentalnih poremećaja

### Depresija

Depresija predstavlja poremećaj raspoloženja koji karakterišu prolongirana osećanja tuge, bezvoljnosti, bezvrednosti, preterane krivice i beznađa, kao i suicidalne misli i gubitak interesovanja za aktivnosti u kojima je osoba nekada uživala. Osim toga, karakteristični znaci depresije su gubitak energije, promene u apetitu uzrokovane sniženim afektom, kao i teškoće sa koncentracijom.

58,8% građana Srbije pokazuje potpuno odsustvo simptoma depresije, dok 25,7% pokazuje blage simptome depresivnosti. Umereni simptomi depresije prisutni su kod 10.1% građana, dok su izraženiji simptomi prisutni kod 3,2% populacije. Veoma ozbiljni simptomi zabeleženi su kod 2,3% građana.

Pokazuje se da se klinički značajni simptomi depresije javljaju sa gotovo dva puta većom učestalošću kod žena nego kod muškaraca.

### Anksioznost

Osnovni pokazatelj generalizovane anksioznosti je prolongirana opšta strepnja koja se može javiti u vidu "slobodno lebdeće brige" tj. bojazni koja nije usmerena ni na jedan sadržaj specifično ili preterane zabrinutosti koja je fokusirana na više različitih svakodnevnih događaja ili sadržaja, najčešće u vezi sa porodicom, zdravljem, finansijama, školom ili poslom.

Ova preterana zabrinutost praćena je mišićnom napetošću ili motoričkim nemirom, preteranom aktivnošću simpatičkog nervnog sistema, subjektivnim iskustvom nervoze, poteškoćama u održavanju koncentracije, razdražljivošću ili poremećajima sna.

Kod 70,9% građana Srbije zabeleženo je potpuno odsustvo simptoma anksioznosti dok je kod 22% populacije zabeležena blaga anksiozna simptomatologija. Umereno ozbiljna (5.4%) ili vrlo izražena slika anksioznosti (1,8%) utvrđena je kod ukupno 7,2% građana Srbije. Pokazuje se da se ozbiljniji znaci anksioznosti javljaju sa oko dva i po puta većom učestalošću kod žena nego kod muškaraca. Simptomi anksioznosti izraženiji su kod mlađe nego kod starije populacije.

### Suicidne misli

Suicidna ideacija ili suicidalne misli predstavljaju ideje i misli o samopovređivanju koje karakteriše namerno razmatranje ili planiranje mogućih tehnika izazivanja sopstvene smrti.

Rezultati pokazuju da čak 7,5% građana Srbije izveštava da su makar jednom u proteklih mesec dana pomislili da naude sebi, dok 1,4% kaže da su ih ove misli značajno ometale u sposobnosti da obavljaju svakodnevne aktivnosti. Približno svaka stota osoba u Srbiji (1,1%) izveštava da je u poslednjih mesec dana bila blizu tome da pokuša samoubistvo.

Veoma visok rizik od suicida je identifikovan kod 1,6% građana Srbije. Kod muškaraca je u odnosu na žene zabeležena oko tri puta veća šansa za visok rizik od suicida. Pokazuje se i da se suicidalna ideacija češće zatiče kod mlađih nego kod starijih. Naime, gotovo svi slučajevi za koje je utvrđeno da su pod visokim rizikom od suicida su mlađe odrasle osobe.

#### Opsesivno-kompulsivna simptomatologija

Opsesivno-kompulsivna simptomatologija karakteriše se prisustvom upornih opsesija ili kompulzija, a najčešće prisustvom obe grupe simptoma. Opsesije su ponavljajuće i perzistentne misli, slike ili impulsi odnosno nagoni koji su intruzivni (nameću se), neželjeni i često su povezani sa anksioznošću. Kompulzije su, sa druge strane, ponašanja i mentalni akti, tj. radnje koje se ponavljaju i koje su u službi neutralisanja opsesivnih misli ili impulsa. Drugim rečima, osoba pokušava da ignoriše ili potisne opsesije ili da ih na izvestan način neutrališe vršenjem kompulzivnih radnji.

Približno svaki peti građanin Srbije pokazuje izraženije prisustvo simptomatologije iz opsesivno-kompulzivnog spektra. Pokazalo se da se izraženija opsesivno-kompulzivna simptomatologija javlja sa nešto većom učestalošću kod žena nego kod muškaraca.

#### Somatizacija

Somatizacija se karakteriše značajnim fokusom na fizičke simptome, kao što su bol (npr. glavobolja, bol u leđima, stomaku, itd.), manjak energije, slabost ili kratak dah, a koji su praćeni visokim nivoom stresa i/ili problemima u funkcionisanju, pri čemu osoba ima preterane misli, osećanja i ponašanja u vezi sa fizičkim simptomima. Ove teškoće mogu biti blage, umerene i izražene. Odsustvo bilo kakve značajnije simptomatologije u vezi sa somatizacijama zabeleženo je kod 79,7% građana, blaga simptomatologija je zabeležena kod 9,7%, umerena kod 6,6%, a kod 4% građana identifikovana je teška simptomatologija.

Značajniji somatski simptomi javljaju se sa većom učestalošću kod žena nego kod muškaraca.

#### Simptomatologija poremećaja ishrane

Poremećaji ishrane su klasa mentalnih poremećaja koje karakteriše abnormalno ponašanje u vezi sa ishranom a koje negativno utiče na fizičko ili mentalno zdravlje osobe. Poremećaji ishrane su: poremećaj prejedanja (engl. binge-eating), tj. unošenje veoma velike količine hrane u kratkom vremenskom periodu, anoreksija nervosa koju karakteriše intenzivan strah od gojenja i posledično ograničavanje unosa hrane ili preterano vežbanje u cilju kontrole ovog straha, bulimija nervosa za koju su karakteristične epizode prejedanja praćene kompenzatornim aktivnostima koje imaju za cilj izbacivanje hrane iz organizma (npr. povraćanje, uzimanje laksativa i sl.), kao i drugi poremećaji.

Kod 8,8% građana Srbije prisutan je nivo simptomatologije poremećaja ishrane koji se može okarakterisati kao klinički značajan, pri čemu se ovi simptomi javljaju sa većom učestalošću kod žena. Simptomi poremećaja ishrane izraženiji su u mlađoj populaciji.

#### Traumatska iskustva i PTSP poremećaj



Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) može se razviti nakon izlaganja izolovanom, izuzetno opasnom ili ugrožavajućem događaju ili nizu događaja. Simptomatologija PTSP-a karakteriše se:

- 1) ponovnim proživljavanjem traumatskog iskustva u sadašnjosti u vidu intruzivnih sećanja, flešbekova ili noćnih mora. Ove neželjene i nametljive misli po pravilu su praćene izraženim strahom i fizičkim senzacijama;
- 2) izbegavanjem misli i sećanja na traumatsko iskustvo ili izbegavanjem aktivnosti, situacija ili ljudi koji podsećaju na dato iskustvo;
- 3) negativnim promenama u kognicijama i raspoloženju koje su započele nakon traumatskog iskustva, poput teškoća sa prisećanjem detalja traumatičnog iskustva, perzistentnih negativnih uverenja o sebi, drugima i svetu, perzistentnih emocija straha, besa, krivice, stida, depresivnog afekta, nemogućnosti doživljaja pozitivnih emocija, i osećaja otuđenja od drugih ljudi;
- 4) povišenom pobuđenošću u vidu impulsivnog i samodestruktivnog ponašanja, povišenog doživljaja pretnje u vidu hiperbudnosti ili trzanja na neočekivane zvukove, problema sa koncentracijom i spavanjem.

Simptomi traju najmanje nekoliko nedelja i uzrokuju značajno oštećenje u ličnim, porodičnim, društvenim ili drugim važnim oblastima funkcionisanja.

Kod 51,6% građana Srbije tokom života desilo se bar jedno traumatsko iskustvo, dok 46,2% prijavljuje da su u svom životu prisustvovali makar jednom traumatskom događaju dok se dešavao drugoj osobi, 59,4% građana izveštava da se makar jedno od traumatskih iskustava desilo njima bliskoj osobi.

Rezultati pokazuju da 10,8% građana pokazuje klinički značajan nivo simptomatologije PTSP-a. Izraženija simptomatologija PTSP-a se nešto učestalije zatiče kod žena.

#### Simptomatologija iz psihotičnog spektra

U svojoj punoj formi psihotične poremećaje karakterišu značajna oštećenja u testiranju realnosti, kao i promene u ponašanju koje se manifestuju kroz takozvane pozitivne simptome poput sumanutosti i neuobičajenog sadržaja mišljenja, halucinacije, dezorganizovane misli i govor, i negativne simptome kao što su zaravnjeni afekat i psihomotorni poremećaji. Kada se pojave, ovi simptomi u značajnoj meri odstupaju od očekivanih kulturnih normi i ponašanja tipičnih za neku sredinu. Rezultati pokazuju da na osnovu izraženosti simptoma 2,3% građana Srbije spada u grupu koja je pod visokim rizikom od nastanka psihotičnih poremećaja, pri čemu je veća učestalost klinički značajne simptomatologije zabeležena kod žena nego kod muškaraca.

#### Disocijativna simptomatologija

Disocijativne poremećaje karakteriše nepovezanost i nedostatak kontinuiteta odnosno integracije između misli, sećanja, okruženja, akcija i identiteta kao i kontrole nad telesnim pokretima ili

ponašanjem. Ovaj prekid kontinuiteta može biti potpun, ali je češće delimičan i može varirati iz dana u dan ili iz sata u sat.

Rezultati ukazuju da se kod 1,8% građana sreće disocijativna simptomatologija koja se po svom intenzitetu može smatrati klinički značajnom. Pokazuje se da se disocijativni simptomi javljaju sa višestruko većom učestalošću kod žena nego kod muškaraca. Takođe, izraženost disocijativnih simptoma je nešto izraženija kod mlađih osoba. Sa druge strane, nije dobijena povezanost između sredine u kojoj osoba živi (gradska nasuprot seoska) i izraženosti disocijativne simptomatologije.



**Batut dao preporuke za ishranu dece školskog uzrasta**

BEOGRAD - Institut "Dr Milan Jovanović Batut" dao je danas preporuke za ishranu dece školskog uzrasta, među kojima se, između ostalog, navodi da je pre polaska u školu obavezan doručak, dok veliki odmor treba iskoristiti za užinu.

U saopštenju za javnost "Batut" navodi da užina ne može da bude prvi obrok u toku dana, kao ni zamena za doručak.

### **Batut dao preporuke za ishranu dece školskog uzrasta**

BEOGRAD - Institut "Dr Milan Jovanović Batut" dao je danas preporuke za ishranu dece školskog uzrasta, među kojima se, između ostalog, navodi da je pre polaska u školu obavezan doručak, dok veliki odmor treba iskoristiti za užinu.

U saopštenju za javnost "Batut" navodi da užina ne može da bude prvi obrok u toku dana, kao ni zamena za doručak.

Takođe, dodaju, jutarnja užurbanost nije opravdanje za nespemanje doručka koji, kako dodaju, mogu da čine ovsene ili kukuruzne pahuljice, sendvič sa pilećim ili ćurećim prsima, jedno do dva parčeta hleba sa namazom i kuvano jaje.

Među decom školskog uzrasta društveno je prihvatljivo da užinu kupuju za vreme velikog odmora, ali "Batut" ukazuje da ta navika može da se ispravi ako deca učestvuju u odabiru i pripremi užine koju će nositi u školu.

"Na taj način će vremenom usvojiti ideju o dobroj, izbalansiranoj užini, kao i pravilne navike u vezi sa ishranom. Posle doručka, užina u toku dana treba da očuva energiju i koncentraciju", navodi se u saopštenju i dodaje da pecivo iz pekare, slatke i slane grickalice treba zameniti parčetom kukuruzne proje, sendvičem sa mladim sirom ili salatam.

Navode da užinu mogu da čine i voće, žitarice, jogurt, orašasto voće ili štanglica od žitarica, lanene, ovsene ili ražane galete.

"Užina visoke nutritivne vrednosti, a niskog sadržaja masti i koncentrisanih ugljenih hidrata omogućava da dete bude sito do ručka", kažu u Institutu "Batut".

Ukoliko dete ide u školu pre podne, navode, ručak bi trebalo da bude po dolasku kući, a ukoliko ide popodne, dete bi trebalo da ruča pre odlaska u školu.

U pripremi obroka prednost treba dati kuvanju, dinstanju i pečenju, a pohovanu i prženu hranu bi trebalo izbegavati.

Isto tako, pored supe ili čorbe, ručak bi trebalo da čine meso ili riba, povrće i salata ili kuvano jelo.

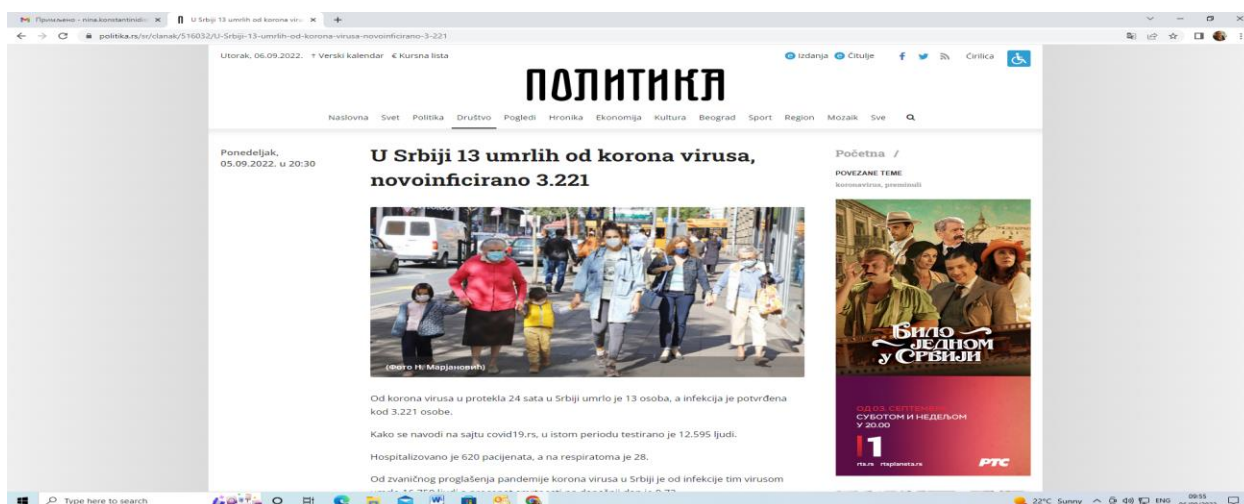
Institut "Batut" podseća i na važan dnevni unos vode.

"Na velikom odmoru čest je unos sokova ili slatkih gaziranih napitaka uz užinu, a nekada su i sami napici užina, što je neprihvatljivo. Nedovoljan unos vode dovodi do umora, smanjene koncentracije, glavobolje. Deca bi u zavisnosti od uzrasta trebalo da popiju najmanje tri do četiri čaše vode dok su u školi", navodi Institut.

U toku fizičke aktivnosti, bilo da se radi o časovima fizičkog obrazovanja ili igri u školskom dvorištu, unošenje vode je neophodno pre, za vreme i posle pomenutih aktivnosti.

"Pravilne navike u vezi sa ishranom stižu se u porodici i u tom smislu je na roditeljima najveća odgovornost. Njihovim usvajanjem u najmlađem uzrastu smanjuje se mogućnost nastanka gojaznosti i posledično razvoja hroničnih nezaraznih oboljenja", kaže se u saopštenju.

# ПОЛИТИКА



## U Srbiji 13 umrlih od korona virusa, novoinficirano 3.221

Od korona virusa u protekla 24 sata u Srbiji umrlo je 13 osoba, a infekcija je potvrđena kod 3.221 osobe.

Kako se navodi na sajtu covid19.rs, u istom periodu testirano je 12.595 ljudi.

Hospitalizovano je 620 pacijenata, a na respiratoma je 28.

Od zvaničnog proglašenja pandemije korona virusa u Srbiji je od infekcije tim virusom umrlo 16.750 ljudi a procenat smrtnosti na današnji dan je 0,73.

Od početka pandemije u Srbiji urađen je 10.729.331 test, a 2.297.227 bilo je pozitivno.