



Humana
Deci sa ljubavlju



Humana
MAMA
zna šta je
zdrava hrana

Studija o dojenju i ishrani
dece do 3 godine:
Šta jedu deca u Srbiji?



Sadržaj

METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	3
REZULTATI ISTRAŽIVANJA.....	4
DOJENJE.....	5
ISHRANA DECE DO 3 GODINE.....	16

O istraživanju

CILJ ISTRAŽIVANJA

Utvrđivanje navika u dojenju i ishrani dece u Srbiji starosti do 3 godine.

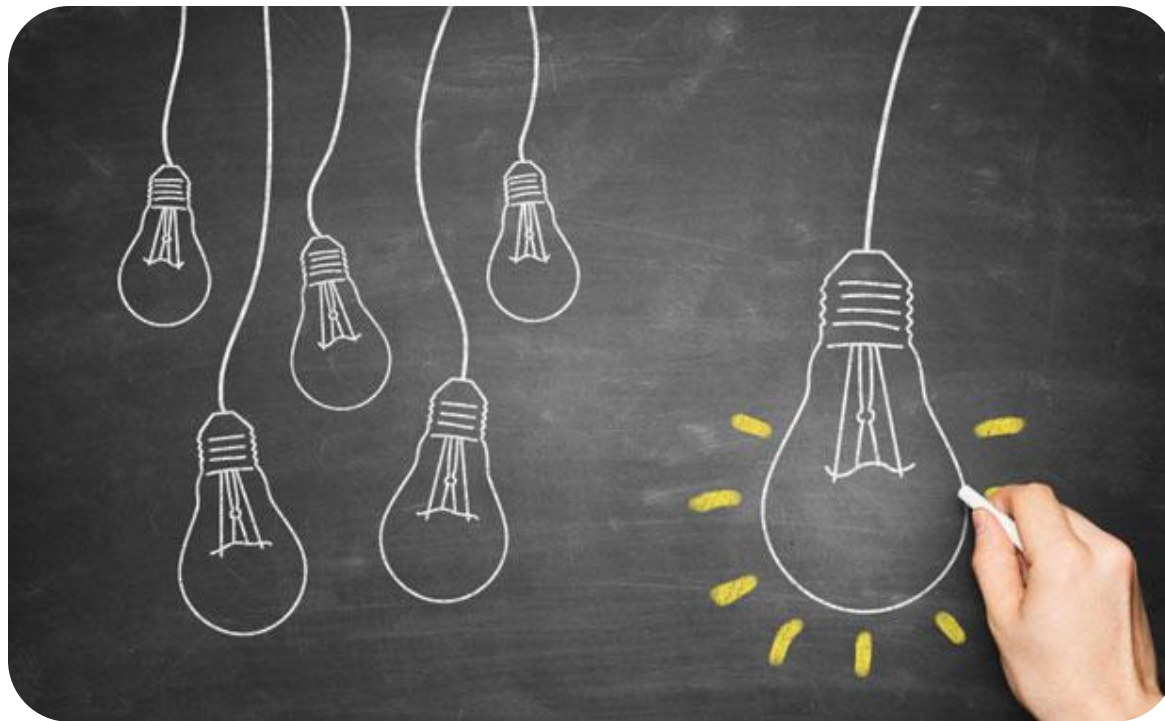
METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

- **Metod:** kvantitativni
- **Tehnika prikupljanja podataka:** CATI (telefonska anketa), snowballing tehnika regrutacije ispitanika
- **Trajanje upitnika:** oko 10 minuta

UZORAK

- **Majke dece do 3 godine sa teritorije cele Srbije, N=500**
- **Uzorak reprezentativan*** prema regionima, tipu naselja (urban/rural), godinama i obrazovanju majke

**Republički zavod za statistiku i UNICEF. 2014. Istraživanje višestrukih pokazatelja položaja žena i dece u Srbiji, 2014 i Istraživanje višestrukih pokazatelja položaja žena i dece u romskim naseljima u Srbiji, 2014, Glavni nalazi. Beograd, Srbija: Republički zavod za statistiku i UNICEF.*



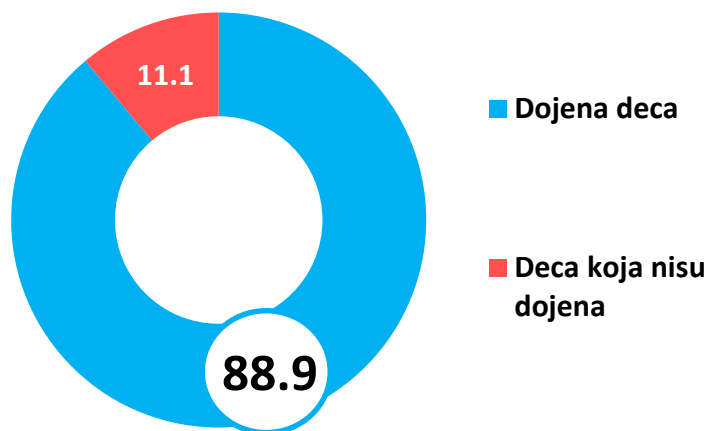
Rezultati istraživanja



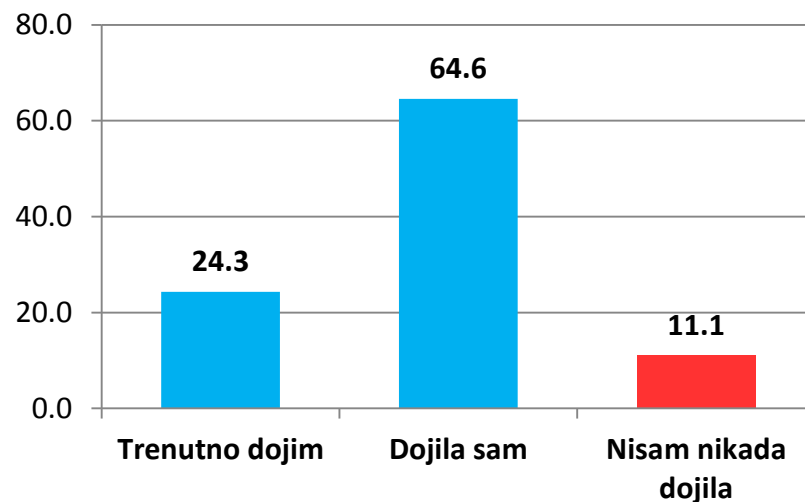
DOJENJE

Incidenca dojenja

Da li trenutno dojite ili ste dojili dete?



Obrazovanije majke nešto češće doje decu (92%) od majki sa završenom osnovnom školom (81%).



Baza: 500 majki dece do 3 godine

9 od 10 majki dece do tri godine je dojilo (65%) ili trenutno doji svoju decu (24%).

Razlozi zbog kojih ne doje

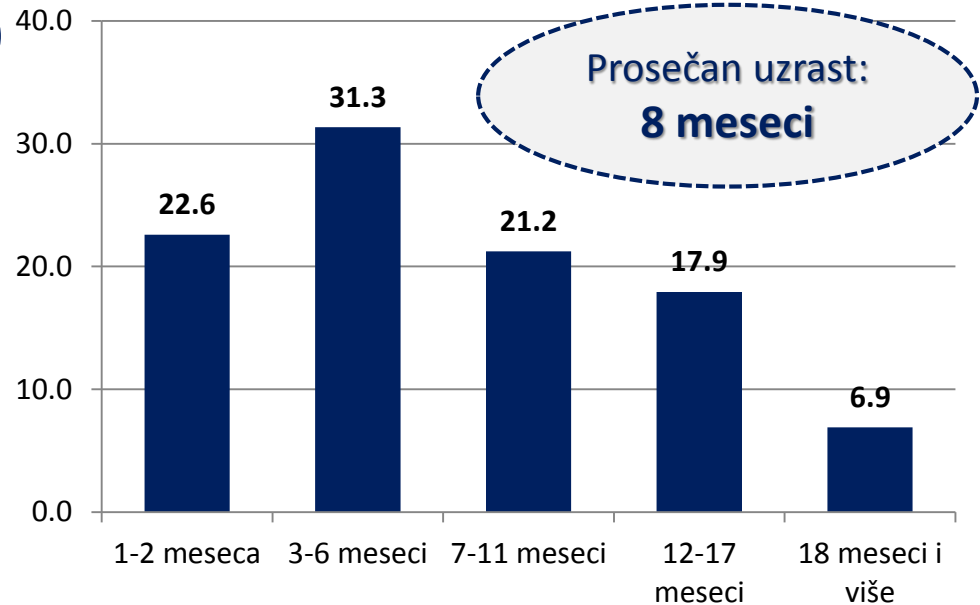
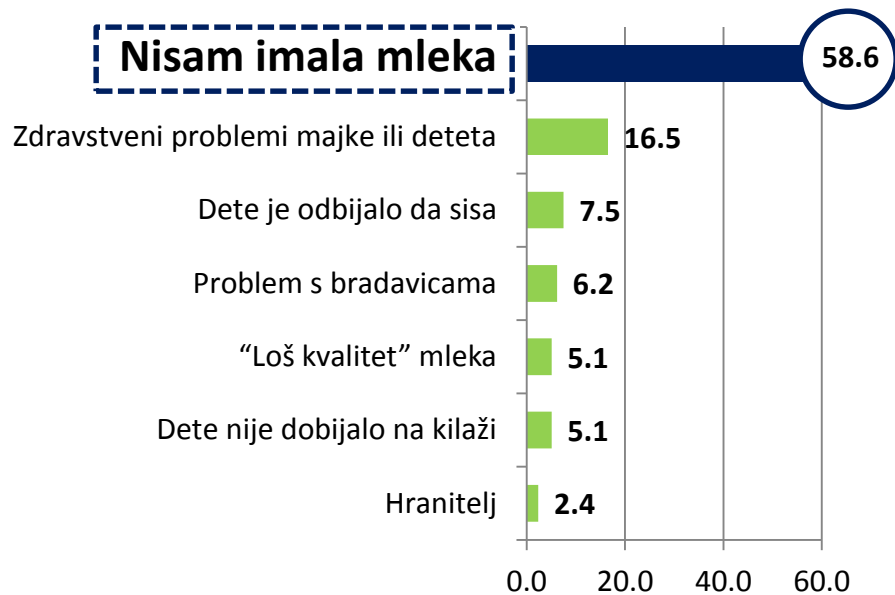
Vreme prekidanja dojenja

Zašto niste dojili dete?

Na kom uzrastu ste prestali da dojite dete?

Nisam imala mleka

58.6



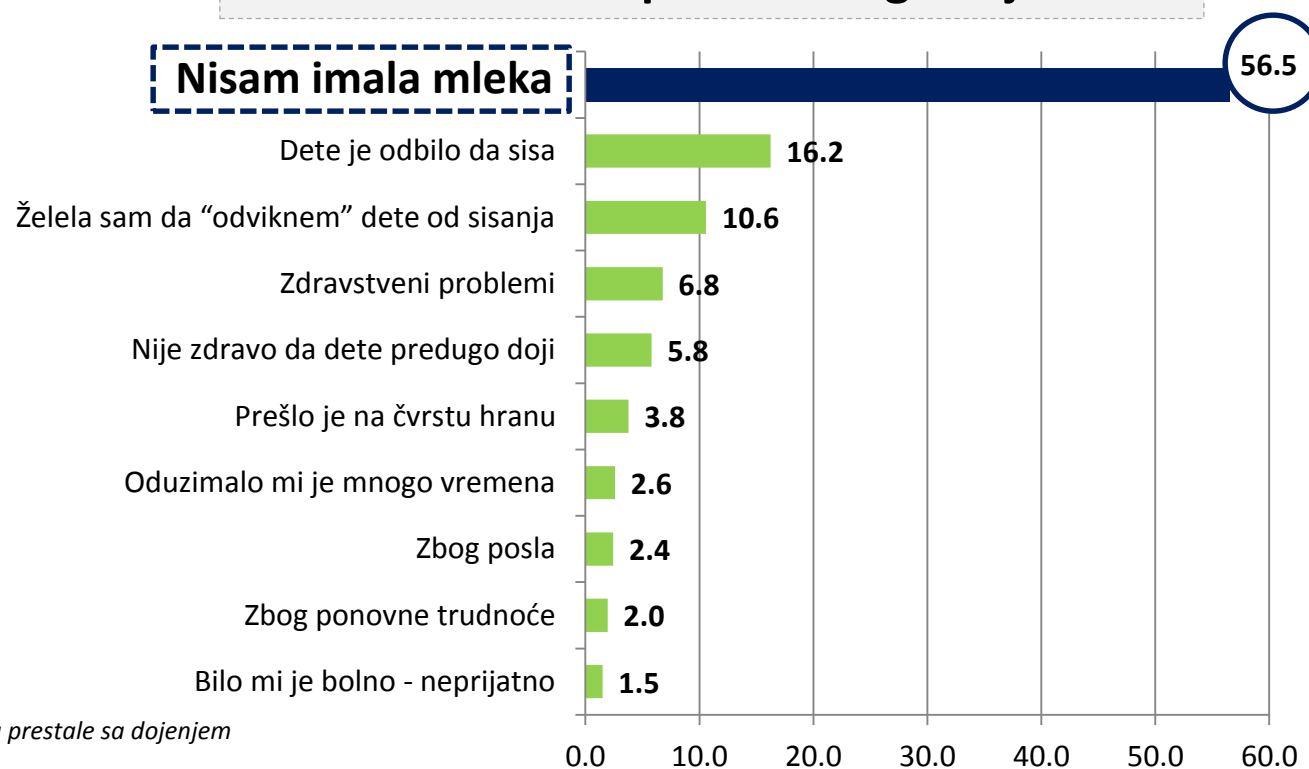
Baza: 56 majki koje nisu nikada dojile

Baza: 323 majke koje su prestale sa dojenjem

Većina majki koje nisu nikada dojile (59%) bile su na to prinuđene, jer nisu imale mleka. Više od polovine majki prekine dojenje pre nego što dete navrší 7 meseci (oko 54%), a samo 25% njih doji i nakon što dete navrší godinu dana.

Razlozi prekidanja dojenja

Zašto ste tada prestali da ga dojite?



Baza: Majke koje su prestale sa dojenjem

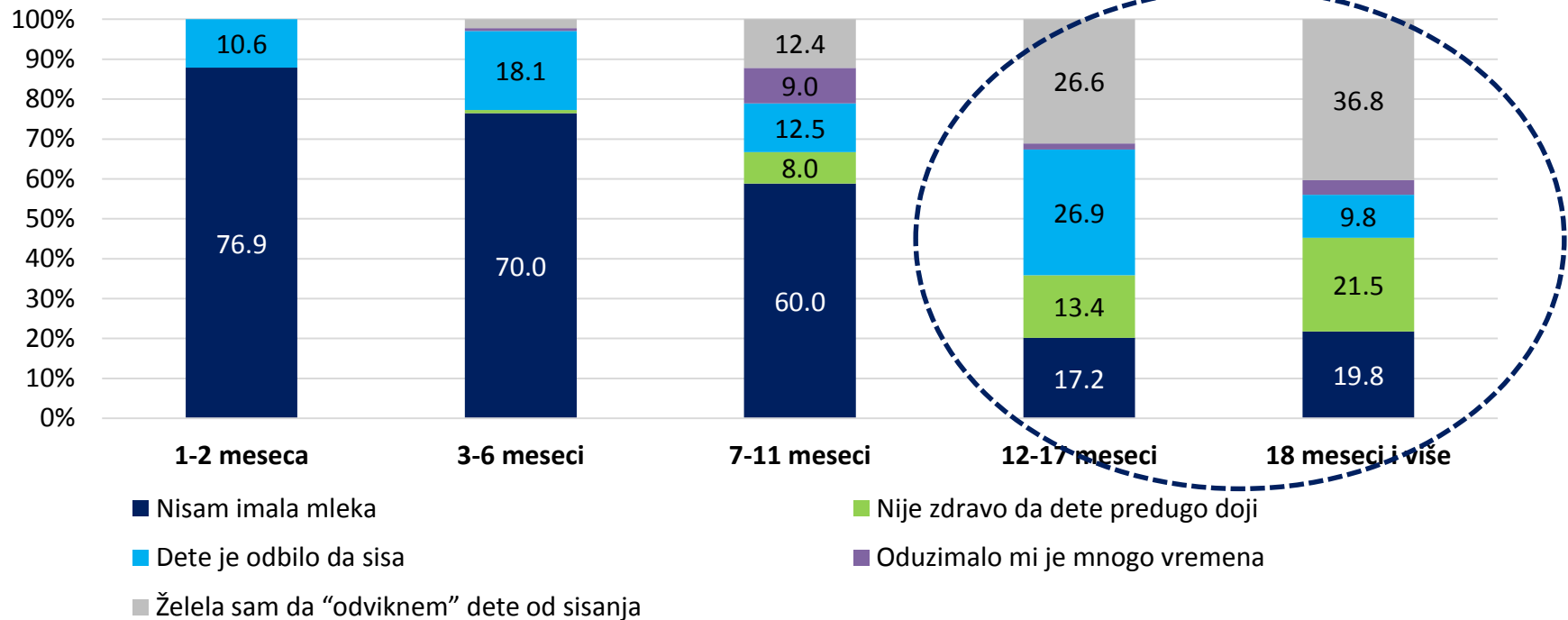
Majke koje su dojile, najčešće prekidaju dojenje usled nedostatka mleka (57%).

Razlozi prekidanja dojenja

5 najčešće navođenih razloga

prema uzrastu na kome je prekinuto dojenje

Zašto ste tada prestali da ga dojite?



Baza: Majke koje su prestale sa dojenjem

Analiza prema uzrastu na kome je prekinuto dojenje pokazuje da je na uzrastu do 11 meseci dominantan razlog za prekid dojenja nedostatak mleka, dok su na uzrastima od 12 meseci češći razlozi uverenje da nije zdravo da dete predugo sisa i želja majke da odvikne dete od sisanja.

Razlozi prekidanja dojenja

detaljni nalazi



Majke iz **ruralnih sredina** su češće prekidale dojenje jer je **dete odbijalo da sisa** (23%) u odnosu na majke iz urbanih sredina (13%).



U domaćinstvima sa **višim mesečnim prihodima** (iznad 40 000 dinara), majke su češće prekidale dojenje jer su **želele da odviknu dete od sisanja** (19%), u odnosu na domaćinstva sa nižim prihodima (ispod 40 000 dinara) (8%).

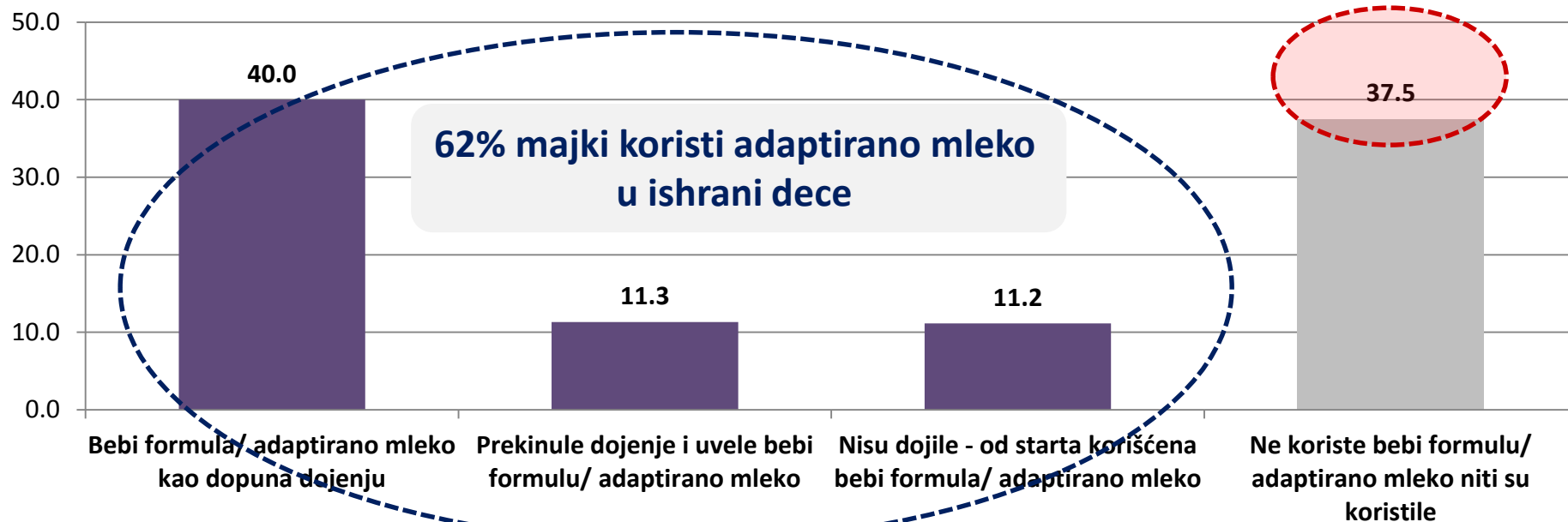


**DA LI U ISHRANI SVOJE DECE KORISTITE
ADAPTIRANO MLEKO?**



Upotreba bebi formule/adaptiranog mleka

Da li ste koristili bebi formule/adaptirano mleko u ishrani deteta?



Baza: 500 majki dece do 3 godine

Većina majki (62%) u Srbiji koristi bebi formule/adaptirano mleko u ishrani dece, bilo kao dopunu dojenju (40%) ili kao osnov ishrane (22%).

Okolo 38% majki nikada nije koristilo bebi formule u ishrani svoje dece – to su majke koje hrane ili su hranile decu isključivo dojenjem.

Upotreba bebi formule/adaptiranog mleka

detaljni nalazi



Majke iz **urbanih sredina** češće **uvode bebi formulu nakon prekida dojenja** (14%), u odnosu na majke iz ruralnih sredina (7%).



Majke sa završenom **srednjom školom** češće **dopunjuju ishranu deteta bebi formulom** tokom dojenja (45%), u odnosu na **majke sa završenom osnovnom školom** (24%).

Takođe, majke sa **završenom osnovnom školom** ređe koriste **bebi formule** (52%), u odnosu na majke sa završenim fakultetom (35%).



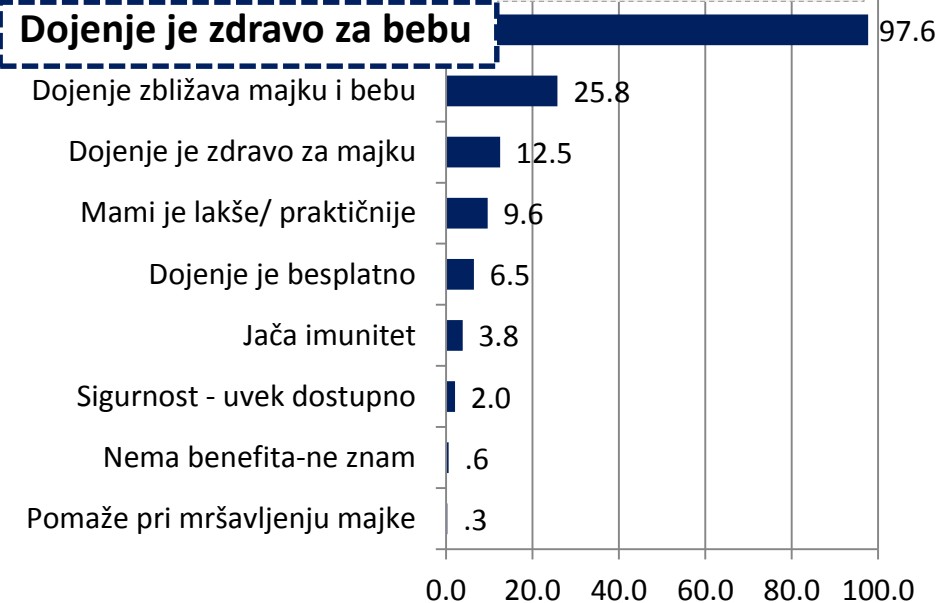
KOJI SU PREMA VAŠEM MIŠLJENJU GLAVNI BENEFITI DOJENJA?



Glavni benefiti dojenja

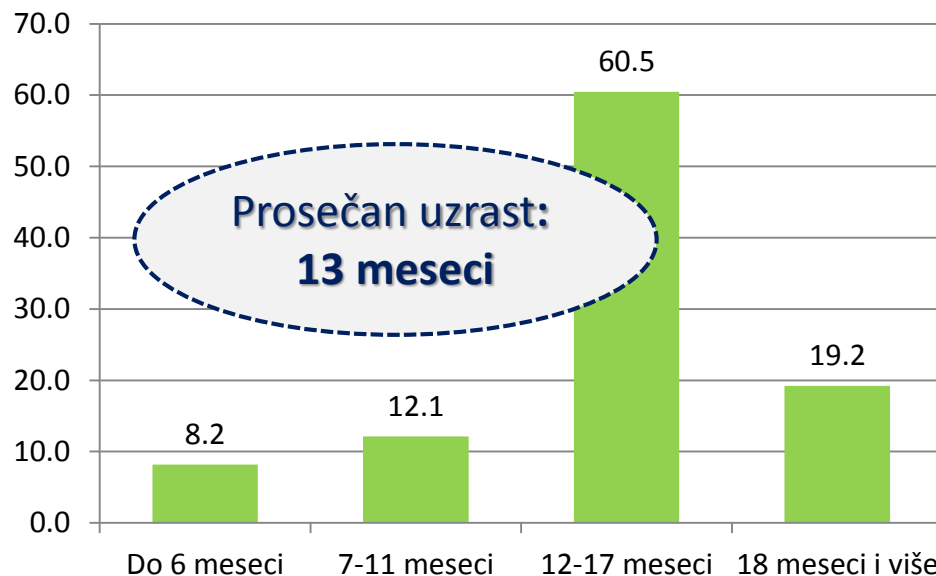
Idealno vreme za prestanak dojenja

Šta su, po Vašem mišljenju glavni benefiti dojenja?



Baza: 444 majke koje doje ili su dojele

Šta mislite, na kom uzrastu deteta bi bilo najbolje prestati sa dojenjem?

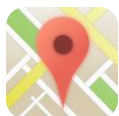


Baza: 500 majki dece do 3 godine

Gotovo sve majke (98%) smatraju da je dojenje zdravo za bebu, dok jedna četvrtina njih veruje da dojenje pomaže u zblizavanju majke sa bebom.

Među majkama je najrasprostranjenije uverenje da je najbolje prekinuti sa dojenjem kada dete navrší godinu dana, dok samo jedna petina majki smatra da treba nastaviti s dojenjem i nakon što dete navrší godinu i po.

Glavni benefiti dojenja i idealno vreme za prestanak dojenja detaljni nalazi



Majke iz **beogradskog regiona** (43%) češće od majki iz ostalih regiona smatraju da **dojenje pomaže zblizavanju majke i bebe** (Vojvodina 24%, Šumadija i Zapadna Srbija 21%, Istočna i Jugoistočna Srbija 9%).

Majke iz **Istočne i Jugoistočne Srbije** smatraju da je **dojenje zdravo za majku** (27%), češće od majki iz beogradskog regiona (8%) i Vojvodine (11%).



Zaposlene majke sa punim radnim vremenom **češće smatraju da je dojenje praktičnije jer nema posebne pripreme** (13%), u odnosu na majke koje nisu zaposlene (6%).



Trećina **majki sa visokim obrazovanjem** (33%) veruje da je prednost dojenja u tome što **pomaže zblizavanje majke i bebe**, dok to smatra svega 22% majki sa nižim obrazovanjem.

Takođe, 43% majki sa **osnovnim obrazovanjem** smatra da **decu treba dojiti i nakon navršenih godinu dana**, za razliku od majki sa završenom srednjom školom (22%) ili fakultetom (18%).



ISHRANA DECE DO 3 GODINE

**KOJU STE ČVRSTU HRANU PRVO UVELI U
ISHRANU SVOJE DECE?**

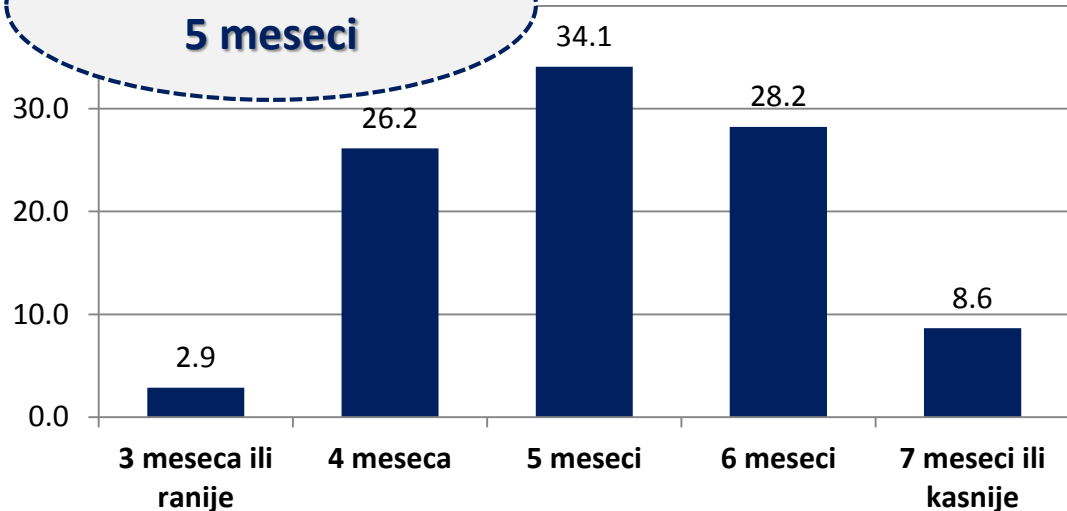


Uvođenje prve čvrste hrane u ishranu

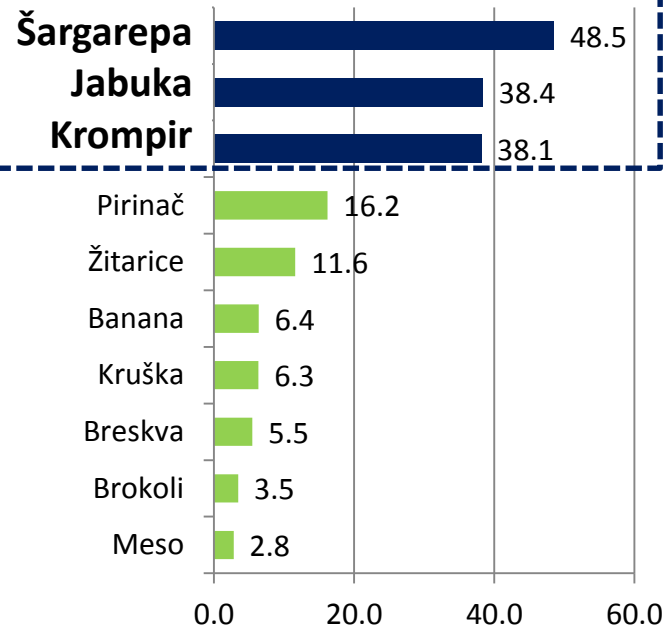
Na kom uzrastu deteta ste prvi put uveli čvrstu hranu u njegovu ishranu (koliko meseci je imalo dete)?

Pod čvrstom hranom podrazumevamo svu hranu osim mleka (npr. kašice, voće)

Prosečan uzrast:
5 meseci



Koju čvrstu hranu ste prvo uveli?



Baza: 447 majki koje su uvele čvrstu hranu

Većina majki (63%) prvi put uvede čvrstu hranu pre nego što dete navrší 6 meseci.

Uglavnom se prvo uvode šargarepa (49%), jabuka (38%) i krompir (38%), nešto ređe pirinač (16%), a najređe meso (3%).

Uvođenje prve čvrste hrane u ishranu

detaljni nalazi



Majke iz **urbanih sredina** češće kao prvu namiricu uvode **pirinač** (20%), u odnosu na majke iz ruralnih sredina (10%).

S druge strane, majke iz **ruralnih sredina** u odnosu na majke iz urabnih sredina češće uvode **krompir** (46% prema 34%), **šargarepu** (55% prema 45%), **kruške** (10% prema 5%) i **meso** (5% prema 1%).

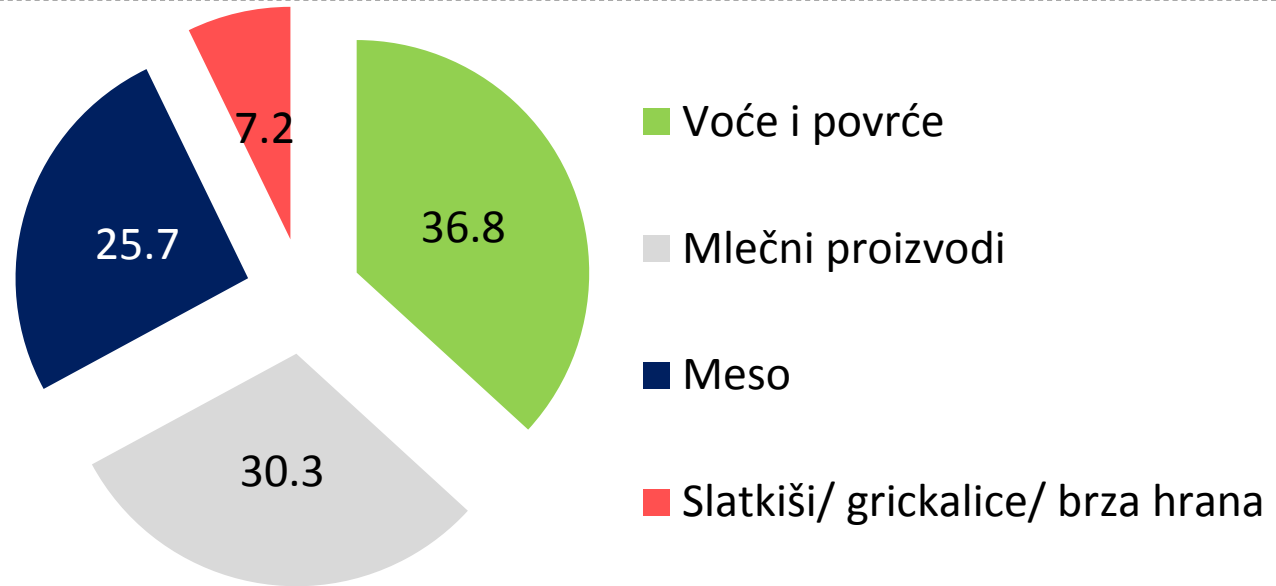


Majke iz porodica sa **višim mesečnim prihodima** (preko 100.000 dinara) češće uvode **žitarice** (47%) od od onih iz porodica sa nižim prihodima (oko 10%).



Zastupljenost različitih namirnica u ishrani

Koliko su navedene namirnice zastupljene u ishrani vašeg deteta (u procentima)?



Baza: Majke koje su uvele čvrstu hranu

U ishrani dece najviše je zastupljeno voće i povrće (u proseku 37%), nešto manje mlečni proizvodi (30%) i meso (26%), dok slatkiši, grickalice i brza hrana čine oko 7% dečije ishrane.

Zastupljenost različitih namirnica u ishrani detaljni nalazi



U ishrani dece iz **urbanih sredina udeo mlečnih proizvoda** (31%) je **veći** nego kod dece iz ruralnih sredina (29%), dok je kod dece iz **ruralnih sredina veći udeo slatkiša i grickalica** (8%), u odnosu na decu iz urbanih sredina (7%).

U ishrani dece iz **Južne i Istočne Srbije** veći je udeo **voća i povrća** (41%) u odnosu decu iz ostalih regiona (Beogradski region 37%, Vojvodina 37%, Šumadija i zapadna Srbija 34%).



Udeo **voća i povrća** i mlečnih proizvoda u ishrani dece s uzrastom **opada**, dok se povećava udeo mesa, ali i slatkiša i grickalica.



U ishrani dece majki sa završenom **osnovnom školom slatkiši i grickalice i meso imaju veći udeo nego kod obrazovanijih majki**, dok **mlečni proizvodi imaju manji udeo**.



Zastupljenost različitih namirnica u ishrani detaljni nalazi



U ishrani dece iz **porodica sa nižim prihodima** (ispod 25.000 dinara) **slatkiši i grickalice imaju veći udeo** (10%) nego kod dece iz porodica sa višim primanjima (oko 6%).



Udeo slatkiša i grickalica u ishrani dece čije **majke imaju manje od 25 godina** je veći (11%) nego kod dece starijih majki (oko 7%).

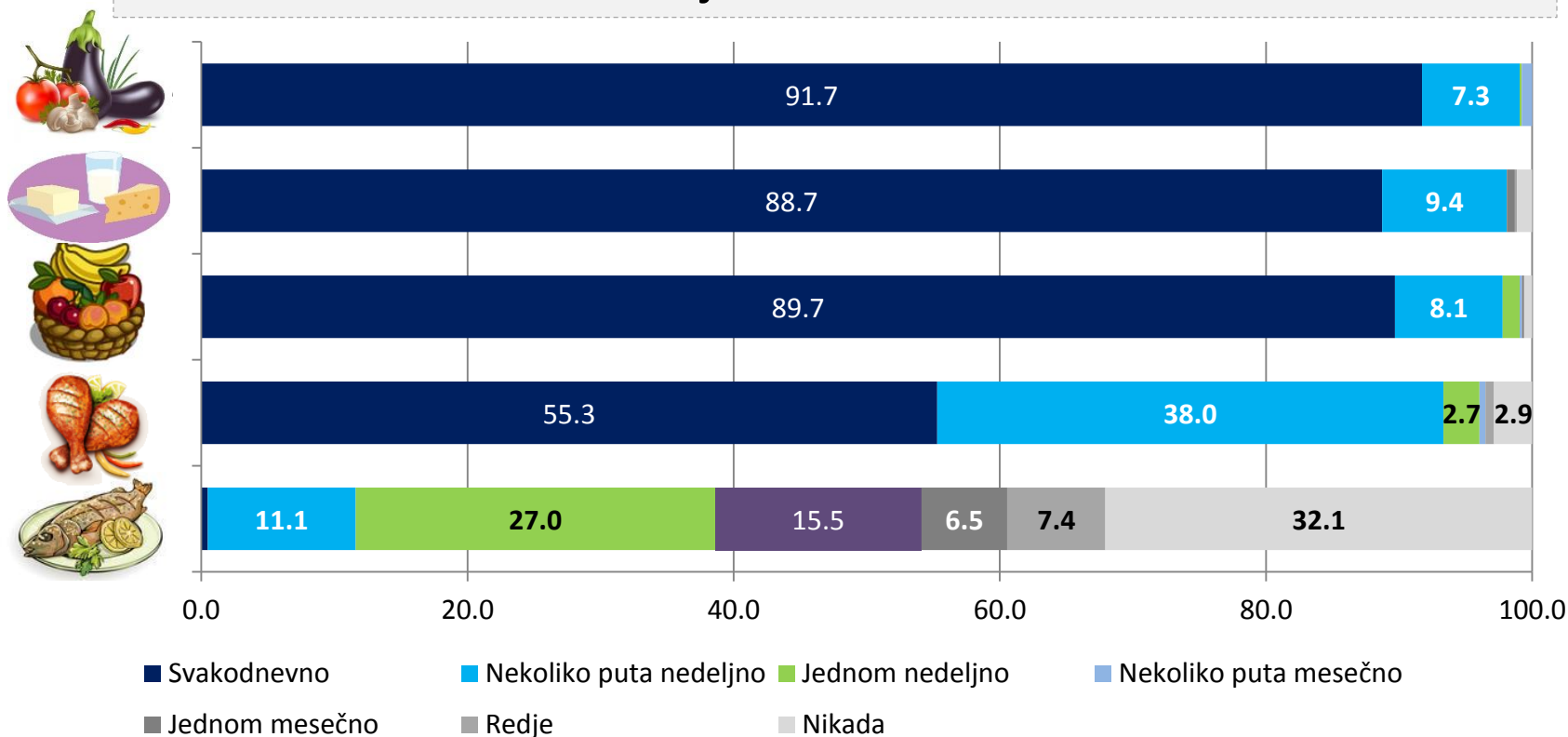


Udeo slatkiša i grickalica nešto je veći u ishrani dece nezaposlenih (8%) nego zaposlenih majki (7%).



Zastupljenost različitih namirnica u ishrani

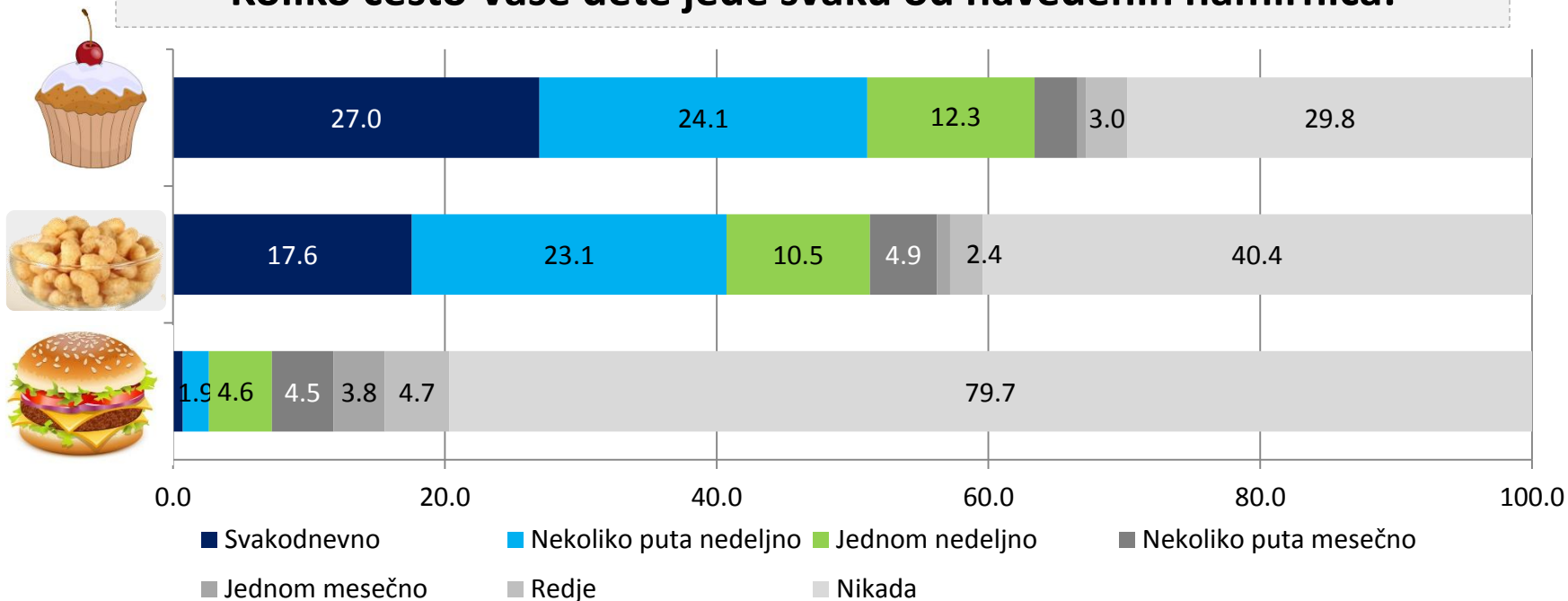
Koliko često Vaše dete jede svaku od navedenih namirnica:



9 od 10 majki deci svakodnevno daje povrće, mlečne proizvode i voće. Preko 90% dece jede meso češće od jednom nedeljno, dok je riba mnogo ređe zastupljena - samo 12% majki hrani decu ribom češće od jednom nedeljno, a trećina njih uopšte ne uvodi ribu.

Zastupljenost različitih namirnica u ishrani

Koliko često Vaše dete jede svaku od navedenih namirnica:



Baza: Majke koje su uvele čvrstu hranu

Slatkiši su prilično zastupljeni u dečjoj ishrani: polovina majki daje slatkiše bar nekoliko puta nedeljno, dok 27% majki čini to svakodnevno. Svega 30% majki uopšte ne daje slatkiše svojoj deci.

Grickalice zastupljene nešto manje od slatkiša, ali ipak češće od jednom nedeljno u ishrani 41% dece. Isti toliki procenat majki uopšte ne uključuje grickalice u ishranu svoje dece.

Čak 80% dece nikada ne jede brzu hranu, a češće od jednom nedeljno je jede manje od 3% dece.

Zastupljenost različitih namirnica u ishrani

detaljni nalazi



Deca iz **ruralnih sredina** češće svakodnevno jedu grickalice (24%) od dece iz urbanih sredina (14%).



Deca majki sa završenom **osnovnom školom** češće svakodnevno jedu grickalice (35%) od dece čije su majke završile srednju školu (18%), odnosno fakultet (12%).



Deca **muškog pola** češće svakodnevno jedu meso (64%) nego deca ženskog pola (46%).



Zastupljenost različitih namirnica u ishrani

detaljni nalazi



Majke koje imaju **jedno ili dva deteta** češće **potpuno izbegavaju slatkiše** (42% i 43%) nego majke koje imaju 3 deteta (14%).



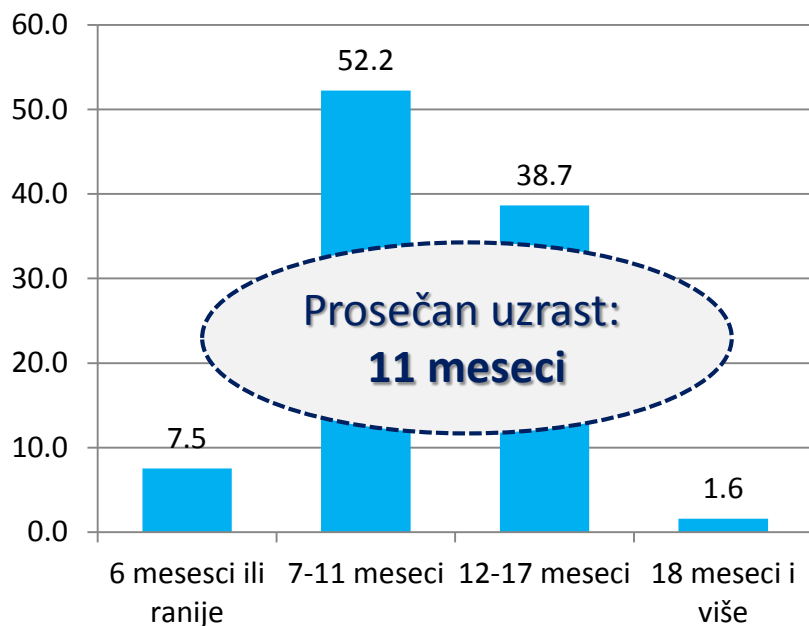
Deca zaposlenih majki češće **svakodnevno jedu povrće** (94%) i **meso** (60%), u odnosu na decu nezaposlenih majki (povrće 88%, meso 49%), dok **deca nezaposlenih majki** češće **svakodnevno jedu slatkiše** (37%) i **grickalice** (22%) u odnosu na decu zaposlenih majki (slatkiši 20%, grickalice 14%).



Grickalice u ishrani dece

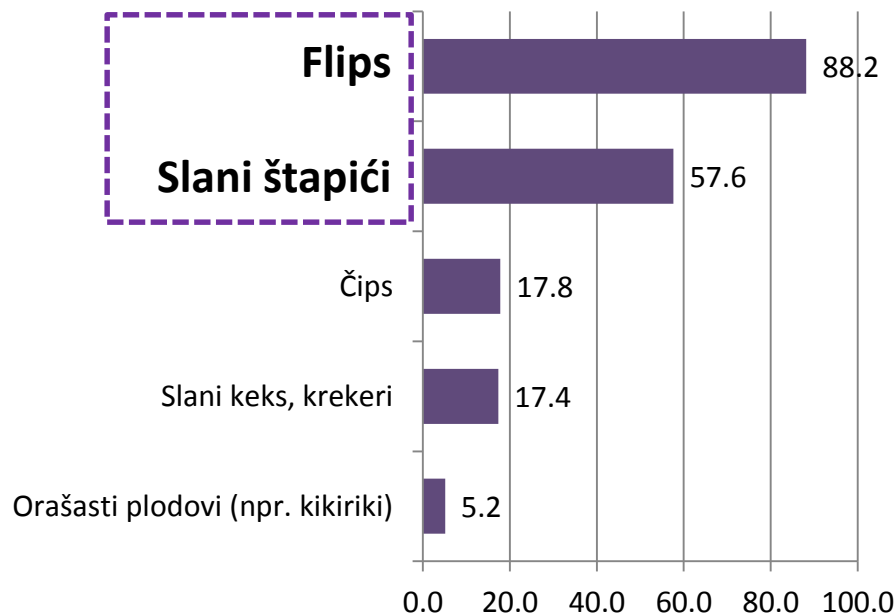


Kada je vaše dete prvi put probalo grickalice?



Baza: 266 majki čija deca jedu grickalice

Koje grickalice jede vaše dete?



Deca u proseku prvi put probaju grickalice na uzrastu oko 11 meseci. 40% majki daje deci grickalice tek nakon navršениh godinu dana, dok samo 8% njih uvodi grickalice pre nego što dete navrší 7 meseci.

Što se tiče vrste grickalica, najčešće je u pitanju flips (88%), a zatim i slani štapići (58%).

Grickalice u ishrani dece

detaljni nalazi



Deca iz **urbanih sredina nešto kasnije počinju da konzumiraju grickalice** u odnosu na decu iz ruralnih sredina (11 naspram 10 meseci u proseku). Deca iz **beogradskog regiona kasnije probaju grickalice** (13 meseci u proseku) u odnosu na decu iz regiona Zapadne Srbije i Šumadije i regiona Južne i Istočne Srbije (10 meseci u proseku). Deca iz Južne i Istočne Srbije češće jedu slane krekerke, čips i orašaste plodove od dece koje žive u beogradskom regionu i Vojvodini.



Majke preko 30 godina kasnije počinju da daju deci grickalice u odnosu na majke mlađe od 25 godina (11 naspram 9 meseci u proseku).



Sa obrazovanjem majke raste i uzrast deteta na kome ono prvi put proba grickalice (8, 11 i 12 meseci u proseku za majke sa osnovnim, srednjim i visokim obrazovanjem, redom).

Grickalice u ishrani dece

detaljni nalazi



Takođe, **majke koje imaju 1 ili 2 deteta kasnije daju grickalice svojoj deci** u odnosu na majke sa troje dece (11 naspram 8 meseci u proseku).



Deca iz porodica **sa visokim prihodima** (iznad 120 000 dinara) **kasnije počinju da jedu grickalice** u odnosu na decu iz porodica sa nižim prihodima (ispod 120 000 dinara) – 17 naspram 11 meseci u proseku.

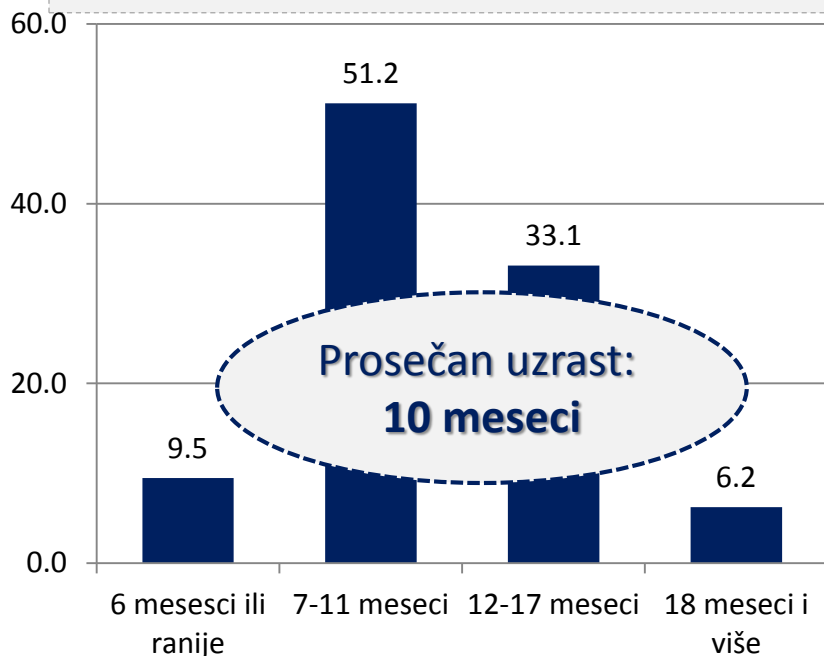
Deca **manje obrazovanih majki, majki iz ruralnih sredina i iz porodica sa nižim prihodima češće jedu čips** u poređenju sa decom obrazovanijih majki, iz urbanih sredina sa višim prihodima domaćinstva.



Slatkiši u ishrani dece

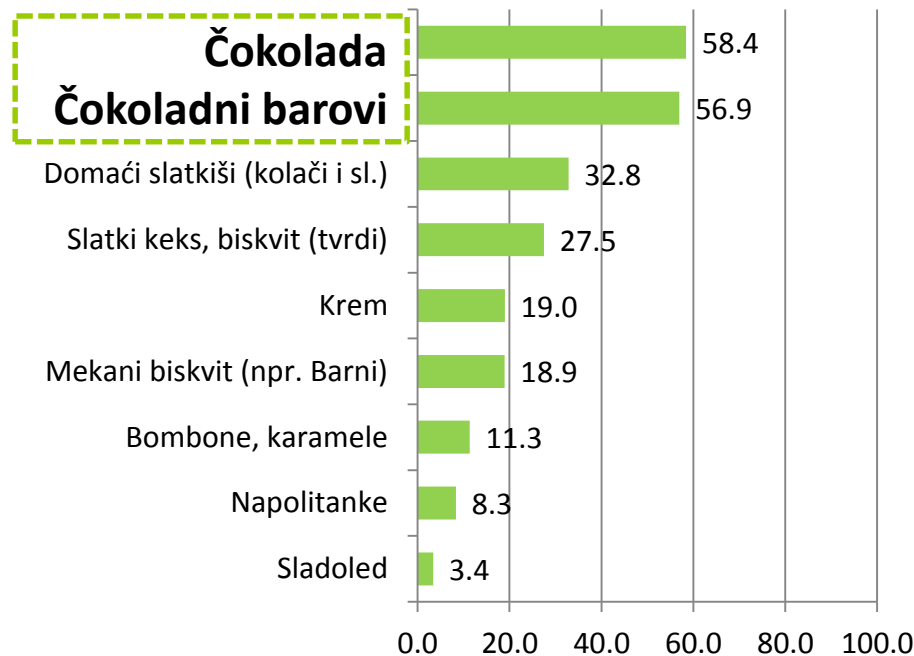


Kada je vaše dete prvi put probalo slatkiše?



Baza: 314 majki čija deca jedu slatkiše

Koje slatkiše jede vaše dete?



Slično kao i grickalice, i slatkiši se u proseku prvi put probaju sa oko 10 meseci. 39% dece dobija slatkiše tek kada navrše godinu dana, dok samo 10% njih proba neki slatkiš pre navršenih 7 meseci.

Više od polovine dece jede čokoladu (58%) i čokoladne barove (59%), a trećina njih domaće slatkiše (33%).

Slatkiši u ishrani dece

detaljni nalazi



Slično kao i kod konzumacije grickalica, **deca iz urbanih sredina nešto kasnije počinju da konzumiraju slatkiše** u odnosu na decu iz ruralnih sredina (11 naspram 10 meseci u proseku). **Deca iz beogradskog regiona kasnije probaju slatkiše** (12 meseci u proseku) u odnosu na decu iz regiona Zapadne Srbije i Šumadije (10 meseci u proseku). **Deca iz Južne i Istočne Srbije češće jedu gotove sve vrste slatkiša** u odnosu na decu iz beogradskog regiona i Vojvodine.



Obrazovanije majke kasnije počinju da daju deci slatkiše u odnosu na majke sa najnižim obrazovanjem (11 naspram 8 meseci, u proseku).



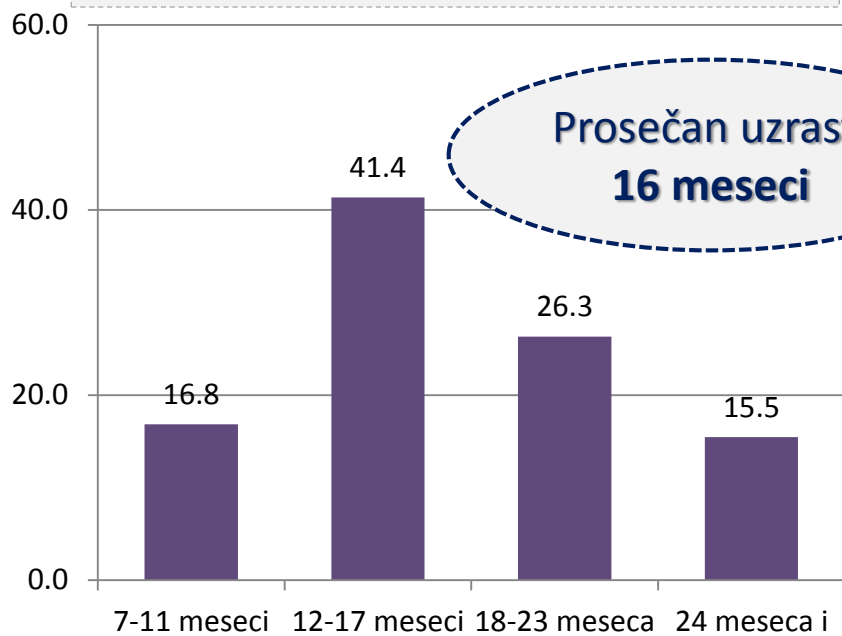
Majke koje imaju 1 ili 2 deteta kasnije daju slatkiše svojoj deci u odnosu na majke sa troje dece (11 naspram 8 meseci u proseku).

Nalazi pokazuju da **deca iz ruralnih sredina, kao i deca iz porodica sa najnižim primanjima** (ispod 25 000 dinara) češće jedu tvrdi slatki biskvit i napolitanke. Deca majki sa osnovnim obrazovanjem češće jedu krem u odnosu na decu majki sa višim obrazovanjem.

Brza hrana u ishrani dece

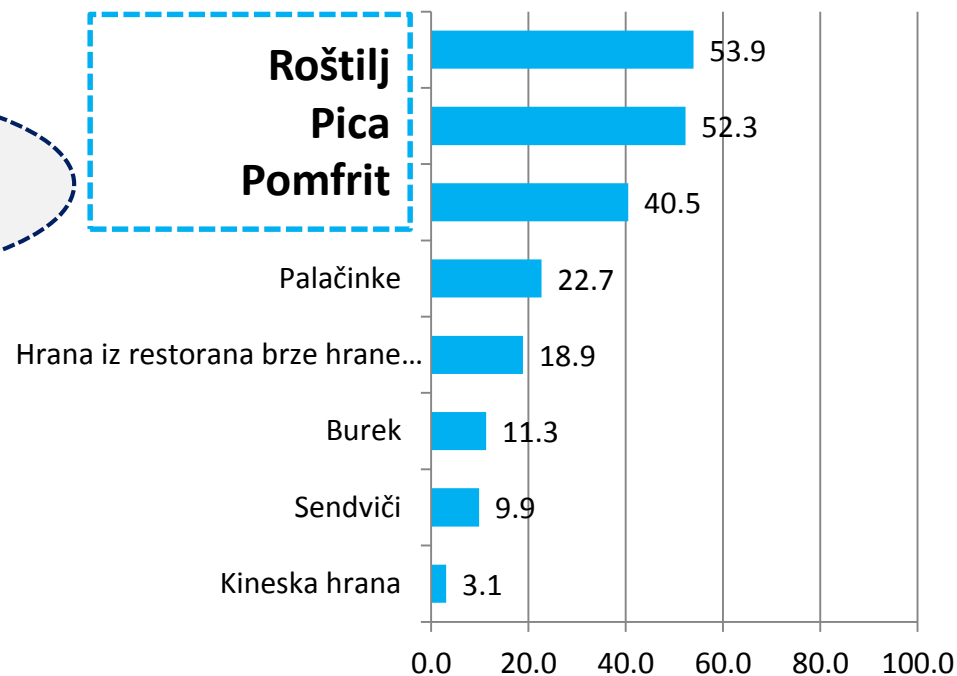


Kada je prvi put Vaše dete probalo brzu hranu?



više Baza: 91 majka čija deca jedu brzu hranu

Koju brzu hranu jede Vaše dete?



Brza hrana se u proseku uvodi kada dete ima oko 16 meseci, a nikada pre nego što navrší 7 meseci. Više od polovine majki prvi put da deci brzu hranu na uzrastu između 7 meseci i godinu i po dana, dok 16% njih sačeka da dete napuni 2 godine. Najčešće se uvode roštilj (54%), pica (52%) i pomfrit (41%).

Brza hrana u ishrani dece

detaljni nalazi



Deca koja žive u **urbanim sredinama nešto kasnije počinju da konzumiraju brzu hranu** u odnosu na decu iz ruralnih sredina (17 naspram 14 meseci u proseku). **Deca iz urbanih sredina češće jedu hranu iz restorana brze hrane** (poput McDonalds-a ili KFC-a), dok **deca iz ruralnih sredina češće jedu roštilj**. **Deca iz beogradskog regiona kasnije počinju da jedu brzu hranu** (21 mesec u proseku) u odnosu na decu iz Vojvodine (16 meseci) i Zapadne Srbije sa Šumadijom (15 meseci). Deca iz regiona Istočne i Južne Srbije češće jedu roštilj i palačinke u odnosu na decu iz beogradskog regiona i Vojvodine.



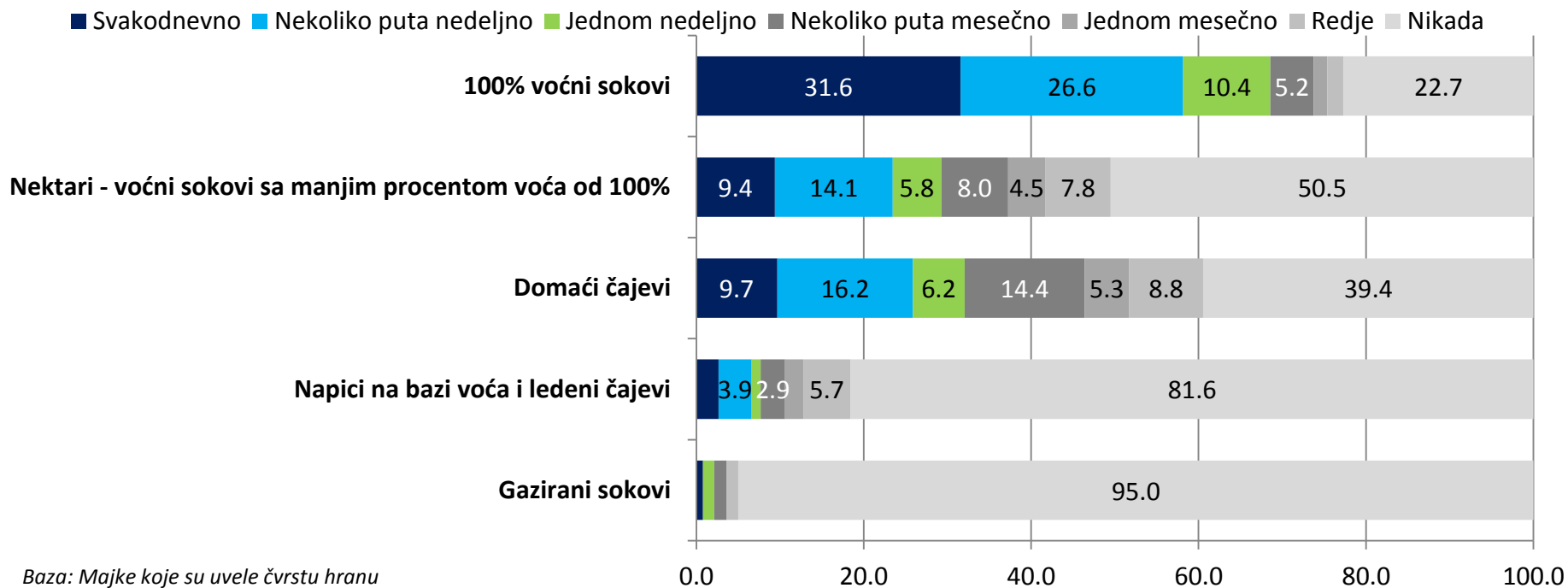
Deca fakultetski obrazovanih majki kasnije počinju da jedu brzu hranu u odnosu na decu manje obrazovanih majki (17 naspram 14 meseci, u proseku).



Gazirana pića i sokovi



Koliko često vaše dete pije:



58% dece pije 100% voćne sokove češće od jednom nedeljno. Ostali napitci se ređe koriste, pa tako nektare i domaće čajeve češće od jednom nedeljno pije četvrtina dece.

Napitke na bazi voća i ledena čajeve pije još manji broj dece (18%), dok su gazirani sokovi najmanje zastupljeni – 95% dece ih nikada ne konzumira.

Gazirana pića i sokovi

detaljni nalazi



Majke sa nižim obrazovanjem češće daju deci napitke na bazi voća i industrijske ledene čajeve, u odnosu na majke sa višim obrazovanjem.



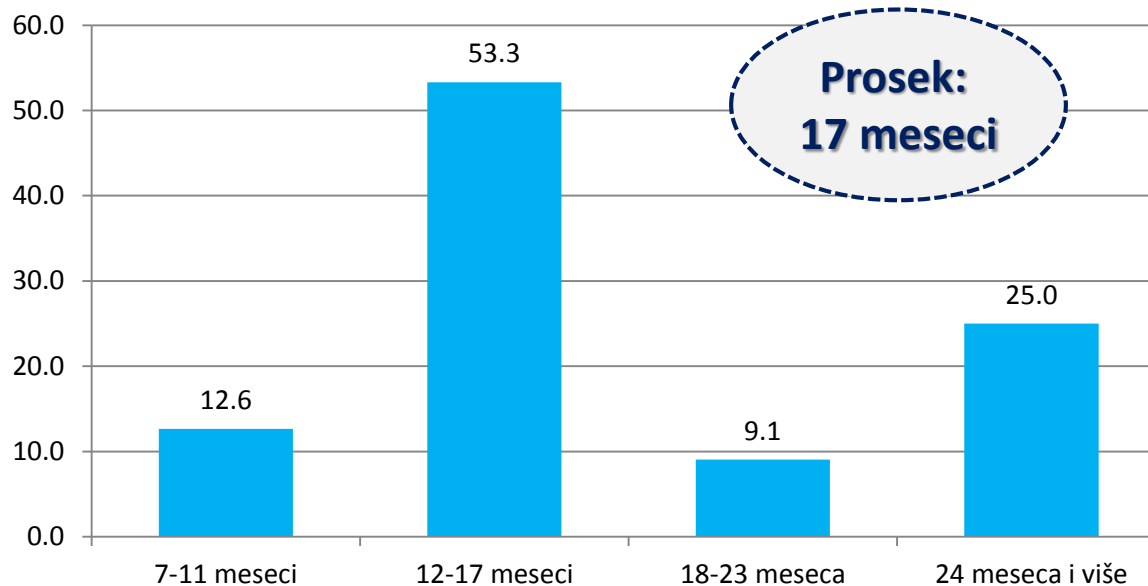
Majke koje imaju troje dece češće u ishranu uvode gazirane sokove, u odnosu na majke koje imaju jedno ili dvoje dece.



Gazirana pića i sokovi*



Kada je vaše dete prvi put probalo gazirano piće?



Baza: 22 majke čija deca piju gazirana pića

**Mala baza – nalaze posmatrati samo kao indicaciju*

Deca u proseku prvi put probaju gazirano piće sa oko 17 meseci. Kao i u slučaju brze hrane, gazirana pića se ne daju deci pre navršenih 7 meseci.

66% majki uvede gazirano piće u ishranu deteta kada je ono na uzrastu između 7 meseci i godinu ipo dana, a četvrtina njih sačeka sačeka sa time dok dete na napuni 2 godine.



DA ZAKLJUČIMO...

Da zaključimo...

o ishrani dece



KONZUMIRANJE NEZDRAVE HRANE

- Nezdrava hrana čini oko **7% dečje ishrane** i deca je **probaju na ranim uzrastima**
- Najzastupljeniji su **SLATKIŠI** koje čak **polovina majki** daje deci **nekoliko puta nedeljno, nakon što dete napuni 10 meseci**
- **GRICKALICE** su zastupljene nešto manje od slatkiša, ali ipak **češće od jednom nedeljno u ishrani čak 41% dece.**
- **Okolo 20% dece jede BRZU HRANU**, a **12%** je konzumira **bar nekoliko puta mesečno**
- **Petina dece pije VEŠTAČKE VOĆNE NAPITKE**, a **GAZIRANE SOKOVE** oko **5% dece** uzrasta do 3 godine

Da zaključimo...

o ishrani dece



NIZAK SOCIO-EKONOMSKI STATUS POVEZAN SA NEZDRAVOM ISHRANOM DECE

- Nalazi istraživanja pokazuju da je niži socio-ekonomski status majke povezan sa konzumiranjem nezdrave hrane dece do 3 godine - deca majki **sa niskim obrazovanjem i prihodima domaćinstva** i **iz ruralnih sredina**, kao i **iz porodica sa više od dvoje dece**, generalno ranije počinju da konzumiraju i češće konzumiraju nezdravu hranu, poput grickalica, slatkiša i brze hrane.
- Takođe, **deca majki mlađih od 25 godina** nešto češće konzumiraju slatkiše i grickalice u poređenju sa decom majki iznad 25 godina

REGIONALNE RAZLIKE

- Rezultati otkrivaju i regionalne razlike u ishrani dece do 3 godine; **deca iz Beogradskog regiona nešto ređe jedu nezdravu hranu** u poređenju sa decom iz Južne i Istočne Srbije, kao i iz Zapadne Srbije i Šumadije.

Da zaključimo...

o dojenju



RANO PREKIDANJE DOJENJA

- Većina majki doji decu u nekom periodu njihovog razvoja i prepoznaje značaj i benefite dojenja, pa ipak, **većina njih prekida dojenje ranije nego što smatraju da bi bilo idealno (čak 75% majki)** pri čemu nema značajnijih razlika između majki različitog demografskog profila i socio-ekonomskog statusa.

UVERENJA MAJKI KAO MOTIVI ZA PREKIDANJE DOJENJA

- **Uzrast deteta između 7 i 11 meseci čini se “prelomnom tačkom”** kada je u pitanju prekid ili nastavak dojenja i na tom uzrastu se menjaju razlozi za prekid dojenja koje majke navode. Na ranijim uzrastima bebe (do 7 meseci), dominantan razlog za prekidanje dojenja je nedostatak mleka, međutim, **na uzrastima iznad 11 meseci** kao razlog preovlađuje uverenje majki da **“nije zdravo da dete predugo doji”** i njena želja da ga **“odvikne” od dojenja.**



PITANJA...?😊






Humana
Deci sa ljubavlju