

# Kulinarske vještine studenata

---

**Mohorović, Andrej**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Food Technology and Biotechnology / Sveučilište u Zagrebu, Prehrambeno-biotehnološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:159:768517>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-10**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the Faculty of Food Technology and Biotechnology](#)



**Sveučilište u Zagrebu**  
**Prehrambeno-biotehnološki fakultet**  
**Preddiplomski studij Nutricionizam**

**Andrej Mohorović**

7211/N

**KULINARSKE VJEŠTINE STUDENATA**  
**ZAVRŠNI RAD**

**Predmet: Procesi pripreme hrane**

**Mentor:** Prof. dr. sc. *Suzana Rimac Brnčić*

**Zagreb, 2019.**

# TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

Završni rad

**Sveučilište u Zagrebu**

**Prehrambeno-biotehnološki fakultet**

**Preddiplomski sveučilišni studij Nutricionizam**

**Zavod za prehrambeno-tehnološko inženjerstvo**

**Kabinet za procese pripreme hrane**

**Znanstveno područje: Biotehničke znanosti**

**Znanstveno polje: Nutricionizam**

**Kulinarske vještine studenata**

***Andrej Mohorović, 0058208572***

**Sažetak:** Cilj ovog istraživanja je bio istražiti kulinarske vještine studenata u Hrvatskoj. Istraživanje je provedeno putem online upitnika pomoću ljestvice kulinarskih vještina. U istraživanju je sudjelovalo 239 ispitanika. Upitnik o kulinarskim vještinama studenata, preveden na hrvatski, sadržavao je pitanja o socio-demografskom statusu studenata i pitanja vezana uz kulinarske vještine. Socio-demografski podatci obuhvaćali su dob, spol, stupanj i područje obrazovanja te vrstu smještaja tijekom akademske godine. Pitanja o kulinarskim vještinama odnosila su se na definiciju pojma kuhanja i obrasce ponašanja pri samostalnoj pripremi jela. Na temelju dobivenih rezultata utvrđeno je da su kulinarske vještine studenata na području Republike Hrvatske zadovoljavajuće. Najvažniji motivi za početak kuhanja su samostalan život i osobni interes. Samopouzdanje i zadovoljstvo tijekom kuhanja više je izraženo kod ispitanika koji češće pripremaju svoje dnevne obroke.

**Ključne riječi:** kulinarstvo, priprema hrane, studenti, hrvatska

**Rad sadrži:** 26 stranica, 14 slika, 1 tablica, 23 literaturnih navoda

**Jezik izvornika:** hrvatski

**Rad je u tiskanom i elektroničkom obliku pohranjen u knjižnici Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Kačićeva 23, 10 000 Zagreb**

**Mentor:** Prof. dr.sc. Suzana Rimac Brnčić

**Datum obrane:** 9. srpnja 2019. g.

## **BASIC DOCUMENTATION CARD**

**Bachelor thesis**

**University of Zagreb**  
**Faculty of Food Technology and Biotechnology**  
**University undergraduate study Nutrition**

**Department of Food Engineering**  
**Section for Food Preparation**

**Scientific area: Biotechnical Sciences**  
**Scientific field: Nutrition**

### **Culinary skills among university students**

***Andrej Mohorović, 0058208572***

**Abstract:** The aim of this research was to explore culinary skills among university students in Croatia. The research was conducted through online survey using the culinary skills scale among 239 university students. Questionnaire on culinary skills, translated on Croatian, contained questions about the socio-demographic status of students and issues related to culinary skills. Socio-demographic variables were age, gender, education level and field as well as place of residence during the academic year. The questions about culinary skills were related to the definition of the cooking concept and patterns of behavior in the independent preparation of meals. Obtained results showed that culinary skills of students in the Republic of Croatia are sufficient. Independent life and personal interest are most important motives to start preparing meals. Self-confidence and enjoyment during cooking were reported by respondents that cook more often their daily meals.

**Keywords:** culinary practices, food preparation, students, croatia

**Thesis contains:** 26 pages, 14 figures, 1 table, 23 references

**Original in:** Croatian

**Thesis is in printed and electronic form deposited in the library of the Faculty of Food Technology and Biotechnology, University of Zagreb, Kačićeva 23, 10 000 Zagreb**

**Mentor:** Ph D. Suzana Rimac Brnčić, Full Professor

**Defence date:** July 9<sup>th</sup> 2019

## SADRŽAJ

<b>1. Uvod</b> .....	1
<b>2. Teorijski dio</b> .....	2
2.1. Povijest pripremanja hrane.....	2
2.2. Prehrana u studentskim kuhinjama.....	4
<b>3. Eksperimentalni dio</b> .....	6
3.1. Metode rada.....	6
3.1.1. Ispitanici.....	6
3.1.2. Izrada upitnika.....	6
<b>4. Rezultati i rasprava</b> .....	7
4.1. Socio-demografski čimbenici.....	7
4.2. Kulinarske vještine.....	11
4.2.1. Razumijevanje pojma kuhanje.....	11
4.2.2. Ocjenjivanje kulinarskih vještina.....	14
4.2.3. Učestalost kuhanja.....	15
4.2.4. Samopouzdanje tijekom kuhanja.....	16
4.2.5. Zadovoljstvo tijekom kuhanja.....	18
4.2.6. Motivacija za početak kuhanja.....	19
<b>5. Zaključci</b> .....	23
<b>6. Popis literature</b> .....	24

## 1.0. UVOD

Hrana je svaka tvar ili proizvod prerađen, djelomično prerađen ili neprerađen, a namijenjen je konzumaciji ili se može opravdano očekivati da će ga ljudi konzumirati (Zakon o hrani, 2013). Hrana nije samo gorivo za naše tijelo. Hrana predstavlja puno više, užitak, emociju, interakciju. Povezanost hrane i socijalne interakcije važan je čimbenik svakog kućanstva (Conklin i sur., 2014) pa tako i studentskih menzi. Mjesta koje studentima osim hrane, nude priliku za upoznavanje novih osoba, razmjenjivanju mišljenja. Brojne su korelacije između izbora hrane, načina pripreme hrane i smanjenja rizika od razvoja kroničnih oboljenja (Higgins, 2018). Osobe kojima priprema hrane ne predstavlja problem, odvojiti će svoje dragocjeno vrijeme ne bi li pripremili obrok kod kuće, dok će osobe sa slabijim kulinarskim vještinama pribjegavati konzumaciji gotove ili polugotove hrane. Učestala konzumacija gotovih ili polugotovih jela dovodi do razvoja javno-zdravstvenih problema poput pretilosti (Van der Horst i sur., 2010). U novije vrijeme, kulinarske vještine su u središtu istraživanja u različitim zemljama, a ukazuju na činjenicu da bolje kulinarske vještine mogu promicati zdrave prehrambene navike.

Unutar studentske populacije brojna su ograničenja koja otežavaju jasnu procjenu kulinarskih vještina. Udaljeni od doma, studenti podliježu brojnim iskušenjima ne bi li preskočili dio pripreme hrane. Nedostatak vremena bilo zbog predavanja ili posla, nizak godišnji prihod (Murray i sur., 2015) neki su od čimbenika s kojima su studenti suočeni. Prehrambeni obrasci nerijetko se mijenjaju, a znanje o hrani i pripremi hrane mogu doprinijeti održavanju poželjne tjelesne mase, ali i zdravlja (Méjean i sur., 2018).

Kulinarske vještine studenata ovise o brojnim socio-ekonomskim parametrima kao što su spol, dob, stupanj obrazovanja, prihod, dostupnost kuhinje odnosno mjesto stanovanja (McGowan i sur., 2016). Navedeni parametri utječu i na razinu samopuzdanja tijekom kuhanja kao i na osnovnu razinu znanja o kuhanju. Svrha ovog istraživanja je istražiti u kojoj mjeri studenti u Hrvatskoj zapravo vole kuhati te postoje li razlike temeljene na prethodno navedenim parametrima.

## 2.0. TEORIJSKI DIO

### 2.1. Povijest pripremanja hrane

Kulinarstvo predstavlja skup vještina obradbe namirnica i pripremanja jela namijenjenih ljudskoj prehrani. Naziv kulinarstvo potječe od latinske riječi *culina*, a znači kuhinja; hrana. Kulinarstvo ovisi o ekonomskim i socijalnim čimbenicima, ali i klimatskim uvjetima, običajima nekoga naroda ili zemlje. Navedeni čimbenici utjecali su na razvoj kulinarstva kroz povijest.

U suvremenome društvu razlikuju se kulinarstvo u ugostiteljstvu i u institucijskoj prehrani. Cilj je kulinarstva u ugostiteljstvu ostvariti zaradu, pa je tomu prilagođen izbor i način pripreme jela. U tome je smislu sve podređeno zadovoljenju želja gostiju. Jela su raznolika, posebno aranžirana i servirana, nude se putem jelovnika, a katkad se pripremaju i prema posebnim željama gosta. Organoleptičke i gastronomske značajke jela su stavljene u prvi plan, a manje energetske i nutritivne vrijednosti. Kuhinje su opremljene suvremenim aparatima, uređajima i dr. pomagalicama, nabavljaju se samo najkvalitetnije sirovine, primjenjuju se optimalni normativi jela te zapošljavaju vrsni kuhari. U institucijskoj prehrani (u vrtićima, školama, bolnicama, lječilištima, domovima umirovljenika te u vojsci, nude se samo jela na određenom jelovniku, koji se posebno planira kako bi zadovoljio energetske i nutritivne potrebe konzumenata kojima je namijenjen. Kuhinje su organizirane tako da se sirovina nabavlja kada je najjeftinija i da se što je moguće više iskoristi, da bude što manje otpada i da se jela, u zadanim normativima, pripremaju u optimalnim količinama.

U najnovije doba razvijeni su novi prehrambeni sustavi ponude polugotove i gotove hrane. Osnovna im je značajka da su priprema hrane i njezina ponuda vremenski i prostorno odvojeni (npr. centralizirana priprema hrane na nekom turističkom području, industrijski pogoni za proizvodnju polugotovih i gotovih jela i sl.). Takvi sustavi omogućuju povećanje proizvodnosti, smanjenje troškova poslovanja te pojačanu kontrolu proizvodnje s obzirom na kvalitetu i sigurnost proizvoda.

S obzirom na postojeće svjetske trendove i spoznaje o značajnoj ulozi koju hrana ima u očuvanju zdravlja ljudi, pri čemu se često rabi i pojam hrana kao lijek, suvremeno kulinarstvo treba biti usmjereno na odabir visokokvalitetnih sirovina, na hranu bogatu vitaminima, mineralima, antioksidansima, prehrambenim vlaknima, na pripremu hrane bez suviše masti, šećera, soli; na odabir i pripremu namirnica, na energetske i nutritivne potrebe konzumenata, način obradbe i sl.

Gastronomija predstavlja skup vještina priređivanja jela, ali i stručno poznavanje različitih jela i načina njihova pripremanja. Umijeće pripravljanja hrane može se pratiti od čovjekova otkrića vatre, što je pružilo mogućnost prvih primitivnih tehnika pripreme. O kulturi hrane može se govoriti tek izumom juhe i kruha, te dodavanjem povrća mesu i ribi. O tome svjedoče papirusi starog Egipta, na kojima se nalaze i prvi pravi recepti u današnjem smislu. Usporedno s razvojem prave gastronomije antičkoga Zapada, ona je potpuno razvijena već u V. st. pr. Kr. u Kini i u Indiji. Kultura hrane u svim je civilizacijama oduvijek bila tijesno povezana s religijskim motivima žrtve ili posta, privremenom ili trajnom zabranom uživanja određenih jela ili pića, s točnim vjerskim propisima o pripremi i običajima kalendarske godine, što je pridonijelo raznolikosti i razvoju gastronomije. Time su utvrđeni izbor, redosljed te način posluživanja i uzimanja jela i pića. Vidi se to u podacima iz stare Grčke, gdje su žitne kaše, povrće i voće, meso i riba, masline i maslinovo ulje te sir i vino imali svoju točno određenu dnevnu namjenu. Nasuprot jednostavnosti klasične Grčke, u gastronomskoj poemi *Ugodno življenje* (*Ἠδονάθεια*) Arhestrata iz Gele (IV. st. pr. Kr.) zapisano je profinjeno kulinarsko znanje toga razdoblja, što ga je Enije Kvint poslije preveo na latinski kao *Heduphaetica*. Koliko god je republikanski Rim bio skroman, toliko je carski Rim bio poznat po gastronomskoj razmetljivosti. O tome svjedoči sačuvana kuharica Apicija Celija (III. ili IV. st. pr. Kr.) *O kuharskoj vještini* (*De re coquinaria*), s receptima uglavnom kasnoga grčkog podrijetla, koji pružaju jasnu sliku o antičkoj gastronomiji. Glasovita *Trimalhionova gozba* u *Satyriconu* Gaja Petronija Arbitera (I. st. pr. Kr.) dokumentira izgled pravoga rimskog banketa. Otkriće Amerike donijelo je u Europu do tada nepoznate jestive biljne i životinjske vrste, a začинима što ih je Europa poznavala još iz srednjovjekovnoga dodira s Istokom dodani su novi. Sustavni uzgoj domaćih životinja, peradi i ribe, poboljšana obradba zemlje te kultura sira i vina sačuvana od antičkoga doba, stvorili su iz talijanske kuhinje svojevrsno umjetničko djelo, koje je Katarina Medici prenijela u Francusku. Gastronomija razvijena na toj osnovi proslavila je francusku kuhinju u svijetu. Već je u Italiji bio utvrđen pojam modernoga kultiviranog obroka, odnos i redosljed pojedinih jela i vina, što je u baroku na dvoru Luja XIV. u Versaillesu rezultiralo velikim inovacijama te zanemarivanjem količine, a prednost je dobila brojnost, raznovrsnost i kakvoća jela. Pariz je u XVIII. st. ponudio zapadnom svijetu i pojam otmjene javne restauracije, poznate po svojim kuharima, te istodobno razvio kvalitetnu »dobru kuhinju« (*la bonne cuisine*) građanstva. Nametnuvši se kao norma kultiviranoj Europi, francuska je gastronomija stvorila u XIX. st. tzv. internacionalnu kuhinju. Promjenom načina života u industrijaliziranim zemljama Zapada, a osobito u Americi nakon II. svj. rata, javlja se tzv. brza hrana (*fast food*), koja odgovara



masovnoj potrebi za kratkim radnim obrokom uz pristupačnu cijenu, dok građansku kuhinju često odmjenjuju industrijski unaprijed pripremljena i konzervirana jela. Istodobno se sve više afirmiraju restoracije mnogih tipično nacionalnih gastronomija iz cijeloga svijeta, pa su kineska, japanska, indijska i arapska jela postala u XX. st. redovitom pojavom u Americi i Europi. Na taj je izazov Francuska odgovorila stvaranjem »nove kuhinje« (*la nouvelle cuisine*), elegantne po jednostavnosti i vizualnome dojmu. S druge strane, sve veća svijest o zdravlju iznova afirmira tzv. mediteranski način prehrane, tj. osnovne zasade talijanske kuhinje.

Hrvatska gastronomija vjerno odražava svoj zemljopisni položaj i spoj je dviju glasovitih podvrsta: bečke i venecijanske kuhinje, uz znatnu primjesu povijesnih utjecaja turskoga načina pripremanja lokalnih namirnica. Te regionalne osobitosti postale su standardnim značajkama suvremenoga hrvatskog jelovnika.

U našim se krajevima kulinarstvo razvijalo pod utjecajem stranih putnika, kuhara i stručnih knjiga. Tako je kulinarstvo Istre i Dalmacije bilo pod utjecajem talijanske kuhinje, kulinarstvo sjevernih i zapadnih dijelova Hrvatske pod utjecajem austrijske (bečke) kuhinje, a istočnih dijelova Hrvatske pod utjecajem austrijske i mađarske, ali i istočnjačke kuhinje. Značajniji razvoj kulinarstva u našim krajevima započeo je nakon I. svjetskog rata i vezan je uz Zagreb kao kulturno-gospodarsko središte. Tijekom II. svjetskog rata i u poratnim godinama kulinarstvo je bilo zanemareno, a stanje se počelo popravljati oko 1950. s otvaranjem prvih ugostiteljskih škola. Zbog ulaganja u teorijsko i praktično školovanje stručnog osoblja, razdoblje od 1950. do 1960. ima značajke intenzivnog i smišljenoga razvoja kulinarstva, a razvoju turizma, koji je nakon toga slijedio, pridonijela je u znatnoj mjeri i raznovrsna i bogata nacionalna kuhinja.

## **2.2 Prehrana u studentskim kuhinjama**

Studentske kuhinje prehranile su generacije studenata. Nudeći zajuttrak, ručak i večeru studentske kuhinje su postale neizostavan dio studentske svakodnevnice. Uz povelik izbor jela, napravljenim prema unaprijed određenim normativima studentske kuhinje zadovoljavaju energetske potrebe studenata. Studenti u studentskim domovima imaju mogućnost kuhanja obroka u čajnim kuhinjama. Iako je čajna kuhinja dostupna u većini studentskih domova, studenti je u nekim slučajevima izbjegavaju zbog vremena potrebnog za pripremu jela te zbog nedostatka kulinarskih vještina (Kabir i sur., 2018).



Slika 1. Čajna kuhinja u studentskom domu Stjepan Radić (fotografija Mie Musulin)

## **3.0 EKSPERIMENTALNI DIO**

### **3.1. METODE RADA**

#### **3.1.1. Ispitanici**

Istraživanje je provedeno na području Republike Hrvatske i obuhvaćalo je studentsku populaciju (polaznici prediplomskog, diplomskog i doktorskog studija) na sveučilištima u kontinentalnoj (Sveučilište u Zagrebu, Sveučilište Sjever, DIU Libertas, Hrvatsko Katoličko sveučilište, Edward Bernays Zagreb, Odjel za biotehnologiju, Veleučilište VERN Algebra - odijel dizajna) i primorskoj Hrvatskoj (Sveučilište u Dubrovniku, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Sveučilište u Rijeci, Sveučilište u Splitu, Sveučilište u Zadru). Podatci su prikupljeni tijekom tri tjedna u akademskoj godini 2018/2019.

#### **3.1.2. Izrada upitnika**

Ispitanici su ispunjavali anonimni upitnik izrađen pomoću obrazaca Google Forms. Mrežnoj stranici upitnika se pristupalo putem poveznice ili očitanjem crtičnog koda. Validirani upitnik je sadržavao 14 pitanja, a za njihovo rješavanje bilo je potrebno 3-5 minuta.

Kulinarske vještine studenata istražene su pomoću ljestvice kulinarskih vještina (engl. Cooking Skills Scale-CSS) koju su izradili znanstvenici sa ETH Zurich, a u svrhu procjene kulinarskih vještina Europljana (Hartmann i sur., 2013). Ljestvica kulinarskih vještina prevedena je i prilagođena studentskoj populaciji u Hrvatskoj. Upitnik o kulinarskim vještinama studenata sadržavao je pitanja o socio-demografskom statusu studenata i pitanja vezana uz kulinarske vještine. Socio-demografski podatci obuhvaćali su dob, spol, stupanj i područje obrazovanja, sveučilište i vrstu smještaja tijekom akademske godine. Pitanja o kulinarskim vještinama odnosila su se na osnovne pojmove i obrasce ponašanja pri samostalnoj pripremi jela.

## 4.0. REZULTATI I RASPRAVA

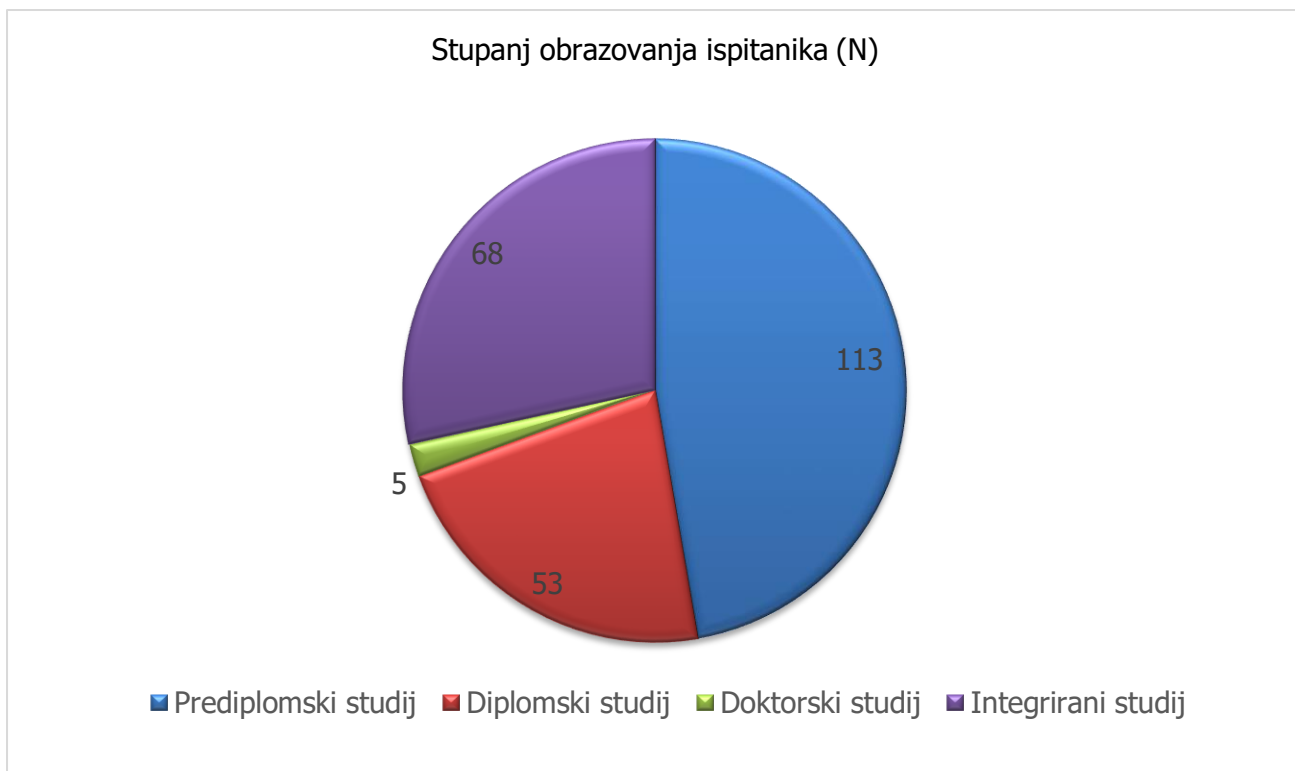
### 4.1. Socio-demografski čimbenici

Socio-demografski čimbenici koje obuhvaća ovo istraživanje su spol, dob, stupanj i područje obrazovanja te smještaj tijekom akademske godine, a prikazani su tablično i slikovno. U anketi o kulinarskim vještinama sudjelovalo je 155 studentica (64,9% od ukupnog broja ispitanika) te 84 studenta (35,1% od ukupnog broja ispitanika) (Tablica 1).

Tablica 1. Spol i dob ispitanika

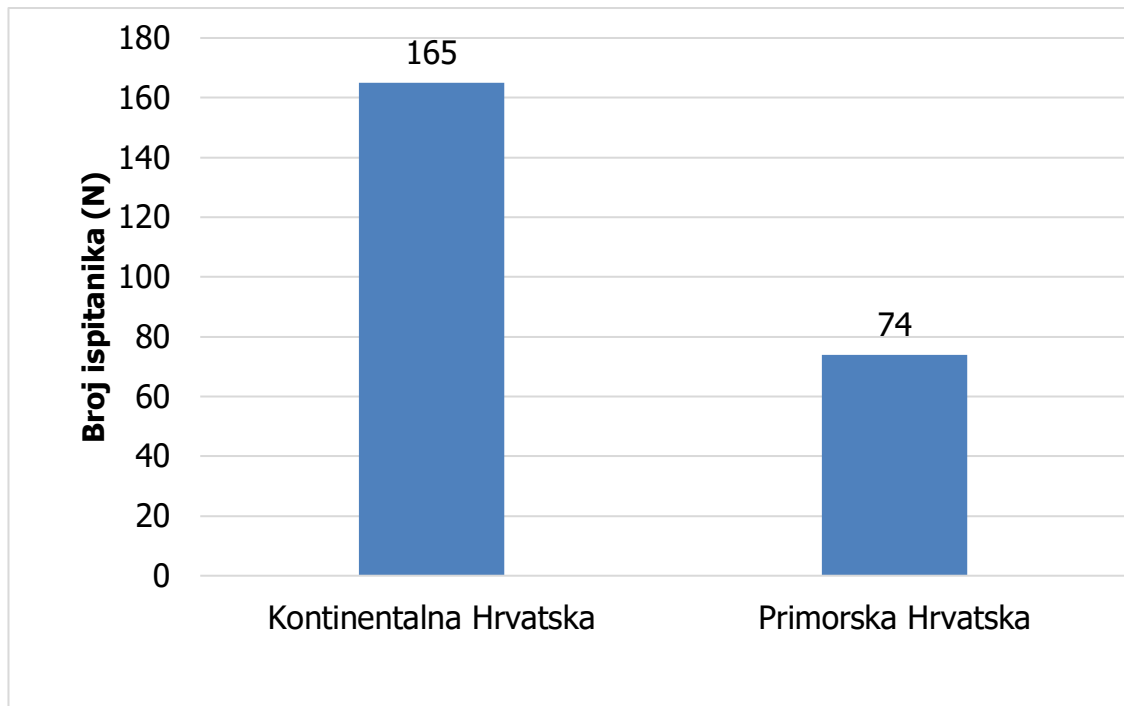
<b>Socio-demografske varijable</b>		Broj ispitanika (N)	Udio ispitanika (%)
Spol	M	84	35,1
	Ž	155	64,9
Dob	≤ 20	22	9,2
	21-30	210	87,9
	≥ 30	7	2,9

Za analizu prema dobi ispitanici su podijeljeni u tri dobne skupine: do 20 godina, 21-30 godine, stariji od 30 godina. Najveći broj ispitanika je bio u dobnoj skupini od 21-30 godina (87,9%) što je bilo i za očekivati budući da su ispitanici u najvećoj mjeri bili polaznici prediplomskog (47,3%) i diplomskog studija (28,5%) (Slika 2).



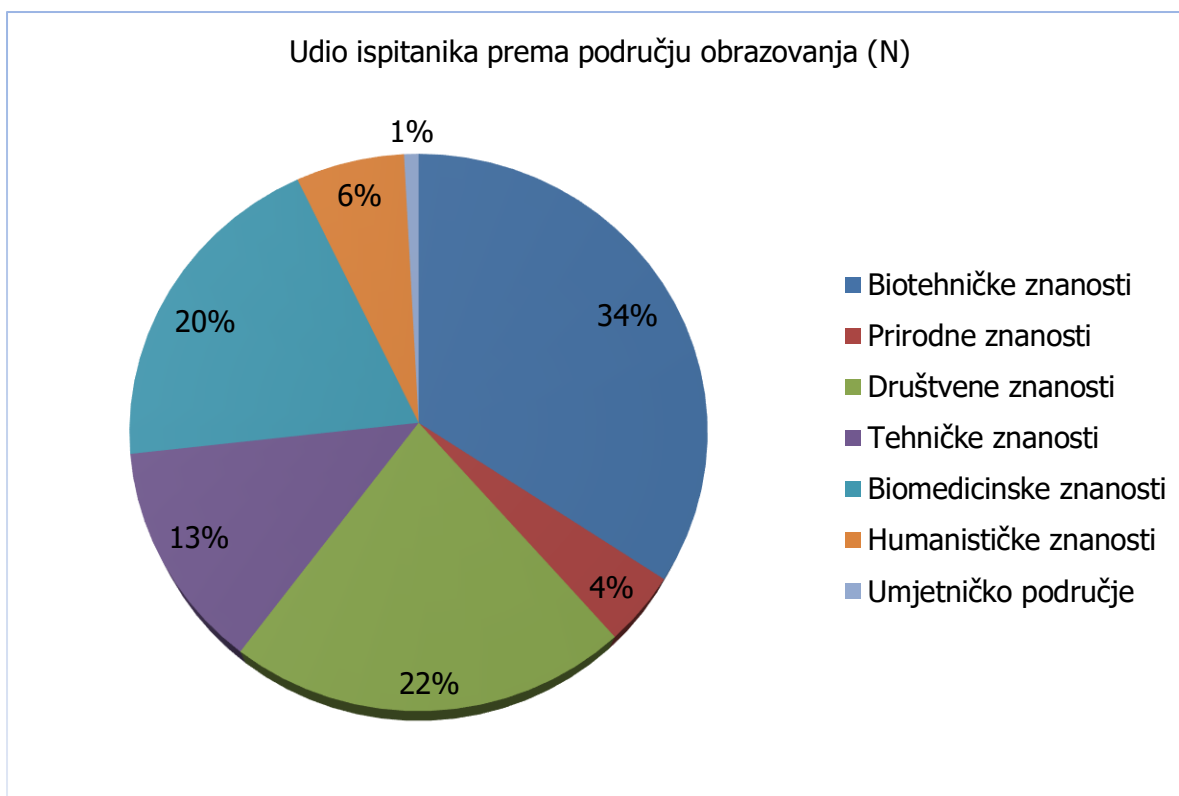
Slika 2. Stupanj obrazovanja ispitanika

Istraživanje je provedeno na području Republike Hrvatske i obuhvaćalo je studentsku populaciju (polaznici prediplomskog, diplomskog i doktorskog studija) na sveučilištima u kontinentalnoj (Sveučilište u Zagrebu, Sveučilište Sjever, DIU Libertas, Hrvatsko Katoličko sveučilište, Edward Bernays Zagreb, Odjel za biotehnologiju, Veleučilište VERN Algebra - odijel dizajna) i primorskoj Hrvatskoj (Sveučilište u Dubrovniku, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Sveučilište u Rijeci, Sveučilište u Splitu, Sveučilište u Zadru). Dobiveni rezultati su pokazali da veći dio ispitanika (69%) studira u kontinentalnom dijelu Hrvatske. U primorskom dijelu Hrvatske studira (31%) studentske populacije koja je sudjelovala u istraživanju (slika 3).



Slika 3. Udio ispitanika koji studira u kontinentalnom i primorskom dijelu Hrvatske

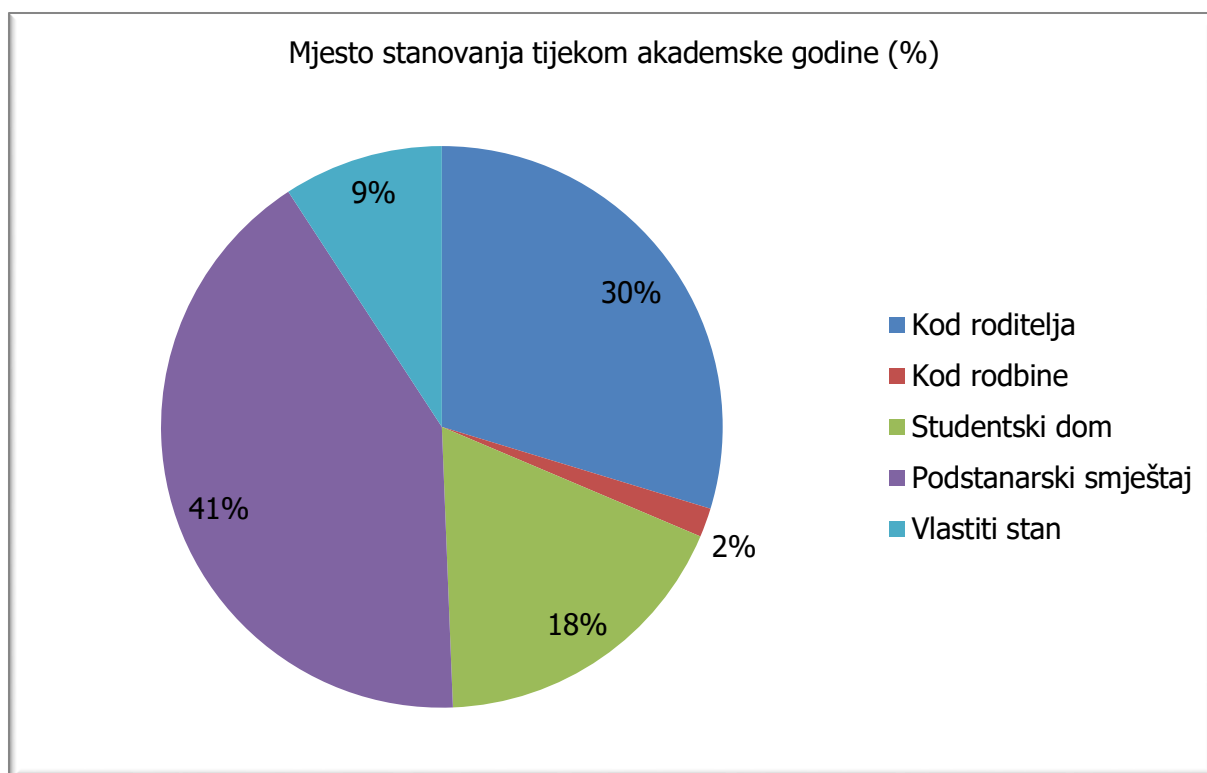
Ispitivanjem područja obrazovanja pokušalo se ustvrditi postoje li značajne razlike između istih. Područja obrazovanja uključena u ispitivanje su sljedeća : biotehničke znanosti, prirodne znanosti, društvene znanosti, tehničke znanosti, biomedicinske znanosti, humanističke znanosti, umjetničko područje. Očekivano najveći broj studenata (82) dolazi iz područja biotehničkih znanosti, slijede studenti društvenih znanosti (52), zatim studenti biomedicinskih znanosti (47), tehničkih znanosti (31), humanističkih znanosti (15), prirodnih znanosti (10), dok najmanji broj ispitanika dolazi iz umjetničkog područja (2) (slika 4).



Slika 4. Područje obrazovanja ispitanika

Osim kod roditelja, mjesto stanovanja uključuje studentske domove, boravak kod rodbine, podstanarski smještaj i vlastiti stan. Najveći broj ispitanika (99) tijekom studiranja boravi u podstanarskom smještaju (slika 5) . Nakon podstanarskog smještaja najčešći odgovor je život kod roditelja (71), u studentskom domu borave (43) ispitanika, u vlastitom stanu (22), dok najmanji broj ispitanika živi kod rodbine (4).

Rezultati istraživanja pokazuju da više od 30 % studenata koji ne žive kod roditelja (studentski dom, podstanarski smještaj, vlastiti stan) pripremaju hranu manje od 3x/mjesečno što može biti rezultat nedostatka vremena. To potvrđuju i rezultati istraživanja Larson i suradnika (2006) koji su utvrdili da 36% studentske populacije u SAD-u ne kuha zbog nedostatka vremena.



Slika 5. Mjesto stanovanja tijekom akademske godine

## 4.2 Kulinarske vještine

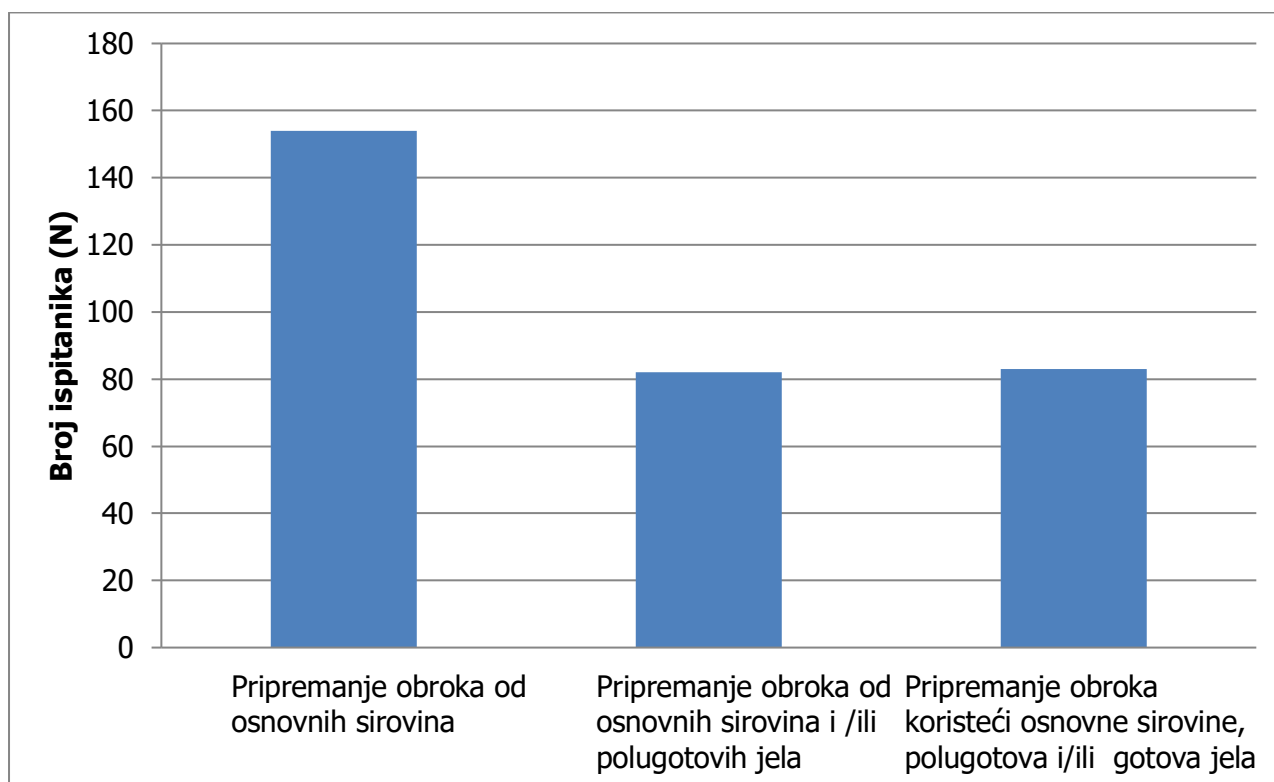
Kulinarske vještine i znanje o kuhanju obuhvaćaju drugi dio online upitnika. Svedeno na razinu studentske populacije, zanimljivo je vidjeti odgovore ispitanika. Pitanja koja su obuhvaćala ovaj dio online upitnika uključuju osnovna znanja o kuhanju, učestalost kuhanja, samopouzdanje tijekom kuhanja, užitek u kuhanju i glavni motiv za kuhanje (Caraher i sur., 1999).

### 4.2.1 Razumijevanje pojma kuhanje

Definicija pojma „kuhanje“ podložna je različitim interpretacijama. Suvremeno doba uključuje suvremene metode pripreme hrane kao i konzumaciju hrane ovisno o raspoloživoj količini vremena. Konzumacija obroka kod kuće, kao i pripremanje cjelovitih obroka sve je rjeđe, no priprema hrane kod kuće povezana je s kvalitetnijom prehranom, uključujući češće konzumiranje povrća, salata, voća ili voćnih sokova (Monsivais i sur., 2014). Razumijevanje pojma kuhanje zahtjeva i primjenu tog istog pojma. Iskustvom, odnosno praksom unaprijeđuju se kulinarske vještine, stoga je edukacija studentske populacije o kuhanju iznimno važna (Bernardo i sur., 2017).



Za većinu ispitanika pojam „kuhanje“ uglavnom predstavlja pripremu obroka od osnovnih sirovina (64,4%), dok je podjednak udio ispitanika koji smatra da je kuhanje pripremanje hrane od osnovnih sirovina i/ili polugotovih jela (34,3%) , odnosno da je kuhanje pripremanje obroka koristeći osnovne sirovine, polugotova i/ili gotova jela (34,7%). Od ukupnog broja studenta biomedicinskog i biotehničkog područja, njih (48%) smatra da je kuhanje pripremanje hrane od osnovnih sirovina, dok je manji broj studenata ostalih područja znanosti dalo isti odgovor na ovo pitanje. Međutim, 43,6% studenata čiji su studiji iz ostalih područja znanosti smatra da je definicija pojma kuhanje pripremanje obroka koristeći osnovne sirovine, polugotova i/ili gotova jela (slika 6).



Slika 6. Definicija pojma kuhanje

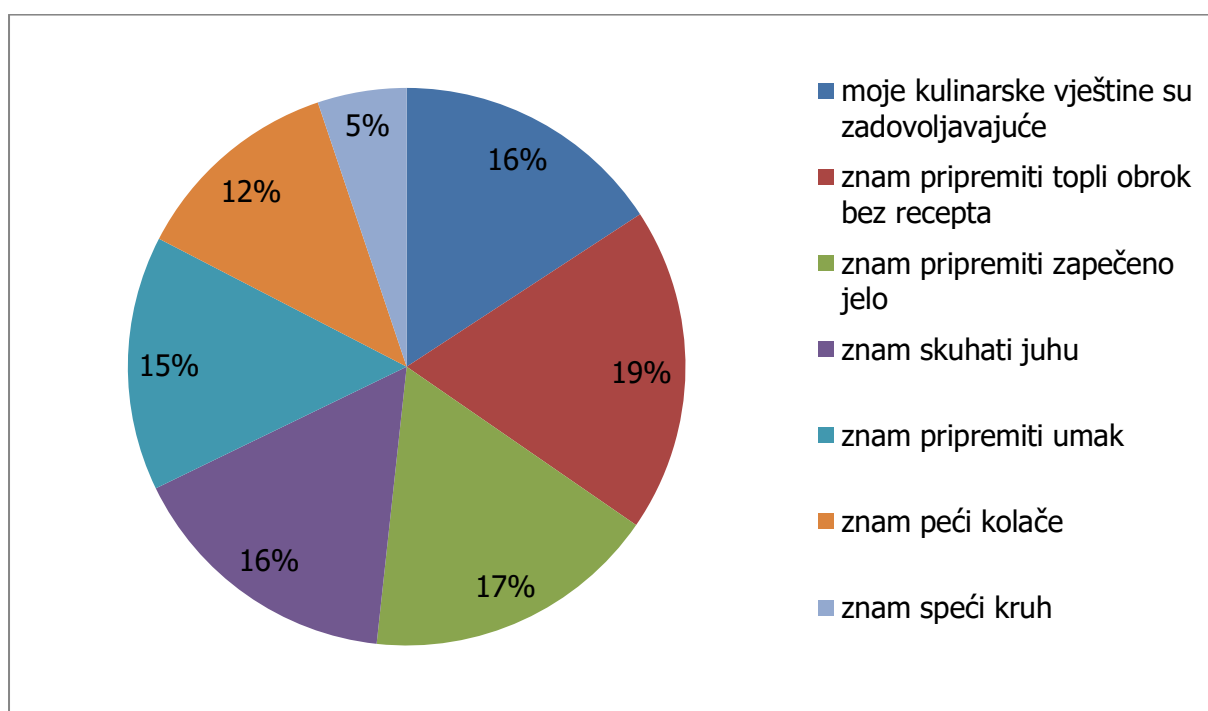
#### 4.2.2 Samoprocjena kulinarskih vještina studenata

Pitanje vezano uz ispitivanje kulinarskih vještina studenata sastojalo se od više ponuđenih odgovora :

1. moje kulinarske vještine su zadovoljavajuće,
2. znam pripremiti topli obrok bez recepta,

3. znam pripremiti zapečeno jelo,
4. znam skuhati juhu,
5. znam pripremiti umak,
6. znam peći kolače,
7. znam speći kruh

Od ukupnog broja ispitanika (239), čak (156) ispitanika odgovorilo je da su njihove kulinarske vještine zadovoljavajuće. Većina ispitanika nema poteškoća prilikom pripreme toplog obroka bez recepta (156). Isto vrijedi za pripremu zapečenog jela (169), kuhanje juhe (159), pripremu umaka (146) i pečenje kolača (121). Najveći izazov ispitanicima predstavlja pečenje kruha što je u skladu s očekivanjima (51).

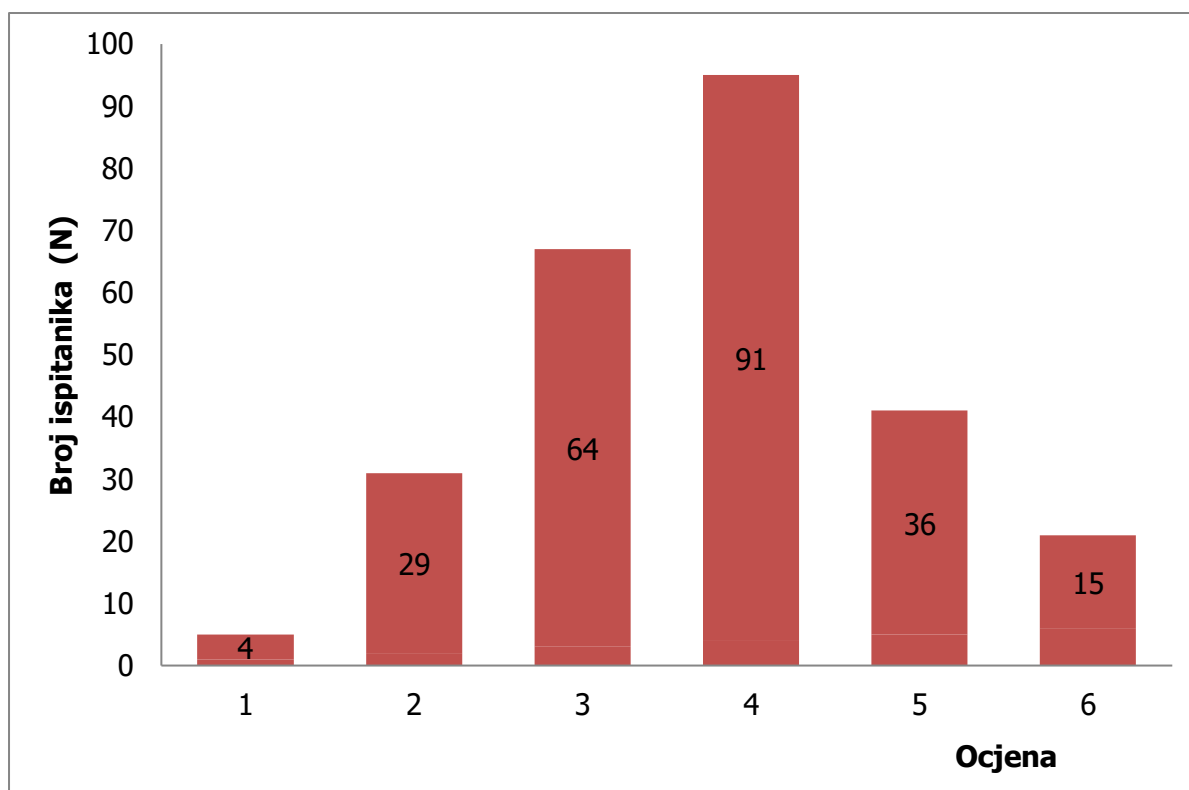


Slika 7. Kulinarske vještine studenata

Priprema zapečenih jela karakteristična je za kontinentalni dio Hrvatske. Čak 72,7% studenata koji studiraju u kontinentalnoj Hrvatskoj zna pripremiti zapečeno jelo. Kuhinju primorske Hrvatske najbolje opisuje mediteranska prehrana, shodno tome priprema juha odnosno toplog predjela uobičajena je među studentima koji studiraju u primorskom dijelu Hrvatske (59,5%). Zanimljivo je naglasiti da od ukupnog broja studenata koji znaju speći kruh su studenti biomedicinskog i biotehničkog područja (66,7%). Taj rezultat moguća je

posljedica osviještenosti studenata o štetnom djelovanju rafiniranih proizvoda s kojima se svakodnevno susreću. Fiolet i suradnici (2018) dokazali su da povećanjem unosa procesirane hrane za 10% potencijalni rizik od raka općenito i raka dojke također raste za 10%. Pečenjem domaćeg kruha izbjegli bi konzumirati slične komercijalne proizvode niske nutritivne gustoće.

Ocjenjivanje kulinarskih vještina provodilo se uporabom linearnog mjerila u kojem su ispitanicima bili ponuđeni brojevi u rastućem nizu (1-6). Broj 1 označavao je „loše“ kulinarske vještine, dok je broj 6 označavao „izvrsne“ kulinarske vještine. Najmanji broj studenata ocijenio je svoje kulinarske vještine lošim (1,7%) (slika 8). Od četvero studenata koji su svoje kulinarske vještine ocijenili „lošim“ jedna osoba živi u vlastitom stanu, a ostale tri žive kod rodbine, roditelja i u studentskom domu. Većina studenata ocijenila je svoje kulinarske vještine ocjenom 4 (38,1%), a malen dio studenata smatra da su njihove kulinarske vještine izvrsne (6,3%). Od ukupnog broja studenata koji su označili svoje kulinarske vještine s „izvrsnim“ (73,3%) boravi u podstanarskom smještaju, vlastitom stanu ili u studentskom domu. Moguće objašnjenje takvog rezultata je viša razina samostalnosti. Uspoređujući biomedicinsko i biotehničko područje s ostalim granama, dolazimo do informacije da (61,2%) studenata medicinskog i biomedicinskog područja ocjenjuje svoje vještine s brojevima 4,5,6. Studenti ostalih područja znanosti, njih (63,6%) također je ocijenilo svoje kulinarske vještine s brojevima 4,5,6. Ukupan broj studentica u ispitivanju iznosi 155 od čega je (65,2%) ocijenilo svoje kulinarske vještine s brojevima 4,5,6. Studenti su manje zadovoljni sa svojim kulinarskim vještinama u odnosu na studentice, njih (48,8%) zadovoljno je svojim kulinarskim vještinama ocijenivši ih s brojevima 4,5,6. Dobiveni odgovori vezani uz ocjenjivanje kulinarskih vještina u skladu sa objavljenim studijama koje također potvrđuju da žene imaju bolje kulinarske vještine od muškaraca (Hartmann i sur., 2013; McGowan i sur., 2016). Uzrok tome može biti činjenica da je današnja kuhinja još uvijek povezana s tradicionalnim i kulturološkim očekivanjama da žena kao kućanica treba pripremiti jelo za svoje članove obitelji i goste (Beagan i sur., 2008; Devault, 1994). Samoprocjena kulinarskih vještina rezultirala je prosječnom ocjenom 3,5 za studente u primorskoj Hrvatskoj, a prosječnom ocjenom 3,7 za studente u kontinentalnoj Hrvatskoj.



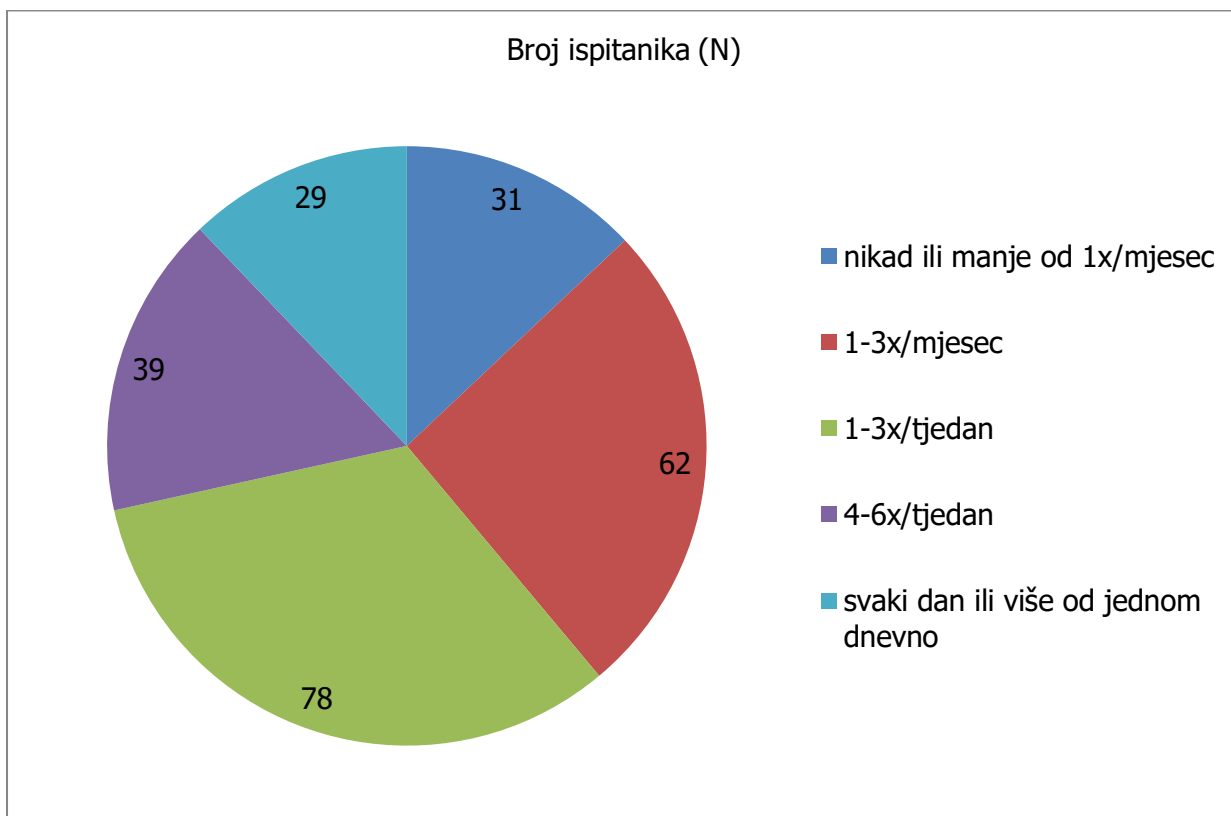
Slika 8. Ocjena kulinarskih vještina

#### 4.2.3 Učestalost kuhanja

Pripremanje večere kod kuće povezano je s konzumacijom kvalitetnijih namirnica bez obzira pokušava li netko izgubiti ili dobiti kilograme. Javnozdravstvena strategija trebala bi podržavati kuhanje kod kuće s ciljem unaprijeđenja svijesti potrošača tijekom konzumacije obroka izvan kuće (Wolfson i sur., 2014). Učestalija konzumacija obroka pripremljenih kod kuće rezultira povećanjem unosa voća i povrća. Pet obroka dnevno pripremljenih kod kuće povezuje se s nižom stopom pretilosti i nižim indeksom tjelesne mase (Mills i sur., 2017).

Kako bi se utvrdila učestalost pripremanja hrane ispitanicima je ponuđeno pet različitih odgovora: nikad ili manje od 1x/mjesec; 1-3x/mjesec; 1-3x/tjedan, 4-6x/tjedan; svaki dan ili više od jednom dnevno. Rezultati istraživanja pokazuju da 12,1% studenata kuha svaki dan ili više od jednom dnevno. Važno je naglasiti da čak 93,1% studenata koji kuhaju svaki dan je ocijenilo svoje kulinarske vještine s ocjenom 4 ili više. Nadalje, 16,3% ispitanika kuha 4-6x/tjedan, 32,6% ispitanika kuha 1-3x/tjedan. Zabrinjavajući je podatak da je prilično velik broj ispitanika koji rijetko samostalno pripremaju hranu, njih 25,9% kuha 1-3x/mjesec, a 13,1% studenata kuha nikad ili manje od 1x/mjesec (slika 9). Od 43 ispitanika koji borave u

studentskom domu, gotovo polovica priprema hranu minimalno 1x/tjedan. Podaci pokazuju da 74 od 121 ispitanika od kojih neki žive u podstanarskom smještaju a neki u vlastitom stanu kuha minimalno 1x/tjedan. Međutim, samo 30% ispitanika koji žive s roditeljima ili rodbinom sami pripremaju obrok više od 1x/tjedan. Nadalje, 62,8% ispitanika biomedicinskog i biotehničkog područja znanosti kuha minimalno 1x/tjedan. Od ukupnog broja ispitanika koji ne kuhaju ili kuhaju manje od 1x/mjesec 51,6% otpada na ispitanike koji žive kod roditelja. Od 29 ispitanika koji kuhaju svaki dan ili više od jednom dnevno 20,7% čine muškarci, a 79,3% čine žene. Dobiveni rezultati ne podržavaju rastući trend muškaraca koji sve više vremena provode u kuhinji prema istraživanju provedenom u Sjedinjenim Američkim Državama (Taillie, 2018).



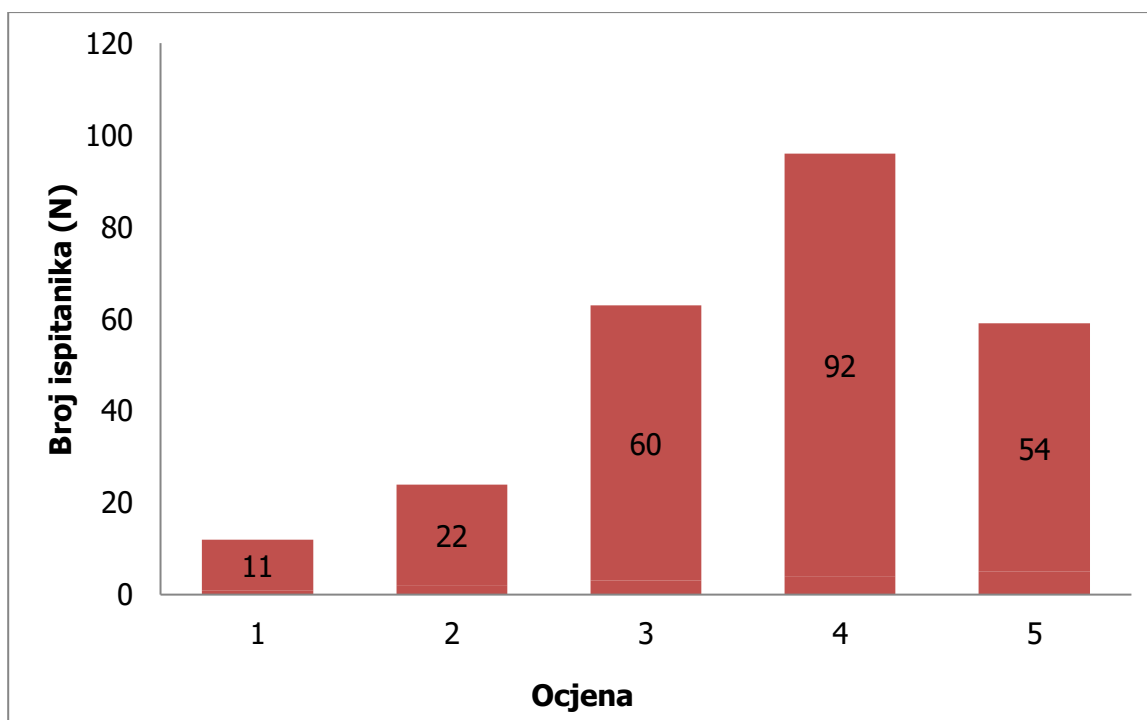
Slika 9. Učestalost kuhanja

#### 4.2.4 Samopouzdanje tijekom kuhanja

Važnost stjecanja kulinarskih vještina od malena utječe na samopouzdanje, učestalost kuhanja, stav tijekom kuhanja i kvalitetu prehrane. Majke su većinom zaslužne za prenošenje znanja na djecu, no suvremeno doba nosi svoje probleme poput smanjenja kulinarske

prakse u domaćinstvima što rezultira opadanjem kulinarskih vještina budućih generacija (Lavelle i sur., 2014). Uključivanjem studenata u kulinarske programe povećavamo njihovu preferenciju prema nepoznatim namirnicama i pružamo im kulinarsko znanje te samopouzdanje koje im je potrebno za pripremu uravnoteženih obroka (Zahr i Sibeko, 2017).

Ocjenjivanje samopouzdanja ispitanika tijekom kuhanja provodilo se uporabom linearnog mjerila u kojem su ispitanicima bili ponuđeni brojevi u rastućem nizu od 1 do 5. Broj 1 označavao je „ni malo“ samopouzdanje, dok je broj 5 označavao „jako puno“ odnosno visoku razinu samopouzdanja. Rezultati istraživanja ukazuju da 22,6% studenata ima visoku razinu samopouzdanja pri pripremanju hrane. Od studenata koji su svoje samopouzdanje ocijenili s izvrsnim čak 85,1% je ocijenilo svoje kulinarske vještine sa brojem 4 ili više. Nadalje, gotovo polovica ispitanika je odabralo srednju razinu samopouzdanja, 38,5% studenata odabralo je ocjenu 4, a 25,1% ocjenu 3. Utvrđeno je da manji broj studenata nema dovoljno samopouzdanja tijekom kuhanja, stoga je njih 9,2% odabralo broj 2 odnosno njih 4,6% je odabralo ocjenu 1 (slika 10).



Slika 10. Samopouzdanje tijekom kuhanja

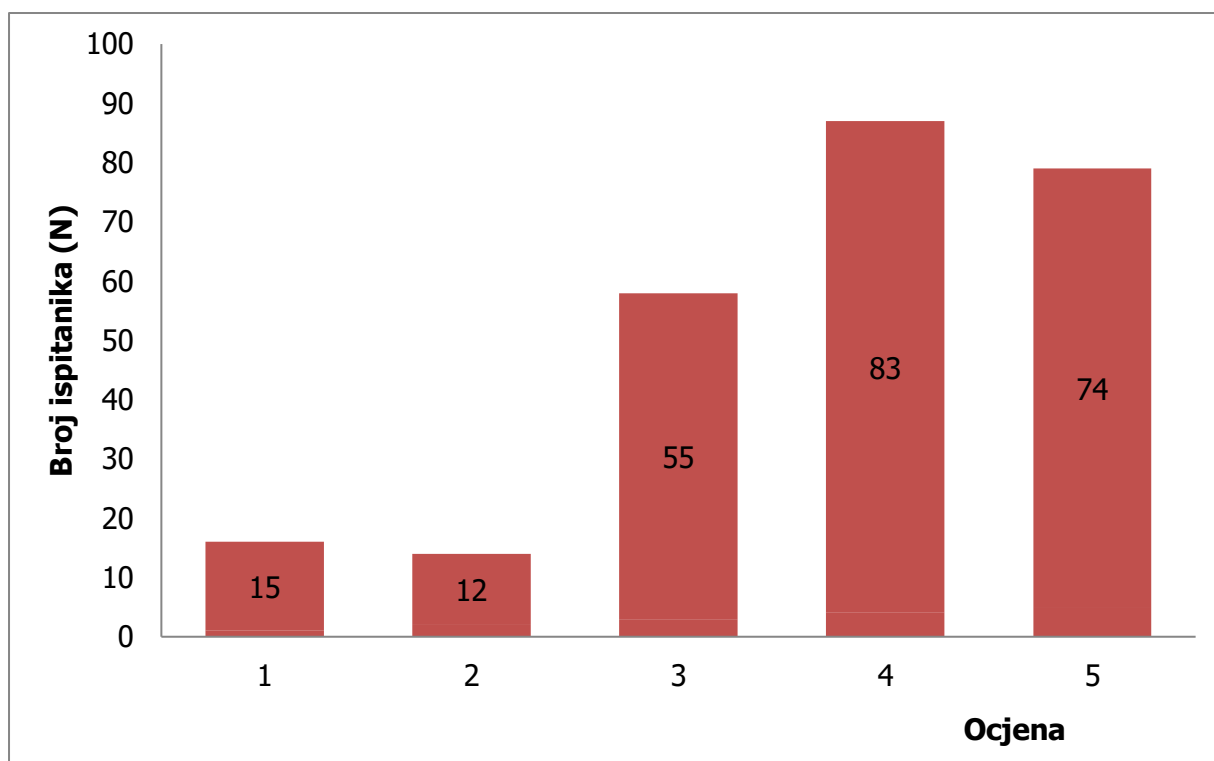
Od 4,6% ispitanika koji su svoje samopouzdanje tijekom kuhanja ocijenili s ocjenom 1, veći dio (63,6%) se odnosio na studentice. Od 22,6% ispitanika koji su svoje samopouzdanje

ocijenili s izvrsnim 33,3% čine studenti, a 66,7% studentice. Od 22,6% studenata koji su svoju razinu samopouzdanja ocijenili s 5, veći dio (njih 77,8%) boravi u studentskom domu, vlastitom stanu ili podstanarskom smještaju, dok ostatak od 22,2% se odnosi na studente koji žive kod roditelja ili rodbine. Na temelju dobivenih rezultata, može se zaključiti da ispitanici koji tijekom akademske godine ne žive u roditeljskom domu ili kod rodbine češće kuhaju, a posljedično stječu i veće samopouzdanje u pripremi jela.

#### **4.2.5 Zadovoljstvo tijekom kuhanja**

Priprema hrane zahtjeva znanje, prostor, maštu i ono najbitnije vrijeme. Zadovoljstvo životom povezano je sa zadovoljstvom koju nam hrana pruža. Osim hranom studenti bivaju zaokupljeni prijateljima, obitelji, poslom te studijem. Veće zadovoljstvo u jednom aspektu života može narušiti nivo zadovoljstva u preostalim aspektima (Schnettler i sur., 2015). Zadovoljstvo tijekom kuhanja rezultira boljim krajnjim ishodom kuhanog jela.

U ovom istraživanju, procjena zadovoljstva tijekom kuhanja bazirala se na prethodno navedenom linearnom modelu. Ispitanicima su ponuđeni brojevi u rastućem nizu od 1 do 5. Broj 1 označavao je „ni malo“, a broj 5 „jako puno“. Na temelju dobivenih rezultata (slika 11) može se utvrditi kako je zadovoljstvo tijekom kuhanja prisutno kod većine ispitanika. Trećina ispitanika svoj nivo zadovoljstva okarakterizirala je s brojem 5, odnosno „jako puno“, nadalje 34,7% ispitanika odabralo je broj 4, 23% ispitanika broj 3. Udio ispitanika koji ne osjeća zadovoljstvo tijekom kuhanja je oko 10%.



Slika 11. Zadovoljstvo tijekom kuhanja.

Najveći postotak ispitanika koji su zadovoljstvo tijekom kuhanja ocijenili s izvrsnim pripada ženskom dijelu studentske populacije (68,9%). Nadalje, od ukupnog broja ispitanika koji su zadovoljstvo u pripremanju hrane ocijenili s 1 (60%) čine žene, a 40% muškarci. Ispitanici koji tijekom akademske godine borave u studentskom domu, podstanarskom smještaju ili vlastitom stani u pravilu više uživaju u kuhanju što dokazuje podatak o 75,7% spomenutih studenata koji su svoje zadovoljstvo tijekom kuhanja ocijenili s izvrsnim. Nije utvrđena razlika u zadovoljstvu pri pripremi hrane u studenata koji studiraju u kontinentalnom odnosno primorskom dijelu Hrvatske. Naime, 32,4% studenata koji studiraju u primorskom dijelu Hrvatske svoje zadovoljstvo pri kuhanju ocijenilo je s izvrsnim, a 30,9% studenata koji studiraju u kontinentalnom dijelu Hrvatske je dalo istu ocjenu. Nadalje, 85,1% studenata koji su zadovoljstvo tijekom kuhanja ocijenili s 5 svoje su kulinarske vještine ocijenili s brojem 4 ili više. Taj podatak nam govori da studenti koji imaju bolje kulinarske vještine više uživaju u samom procesu pripreme hrane.

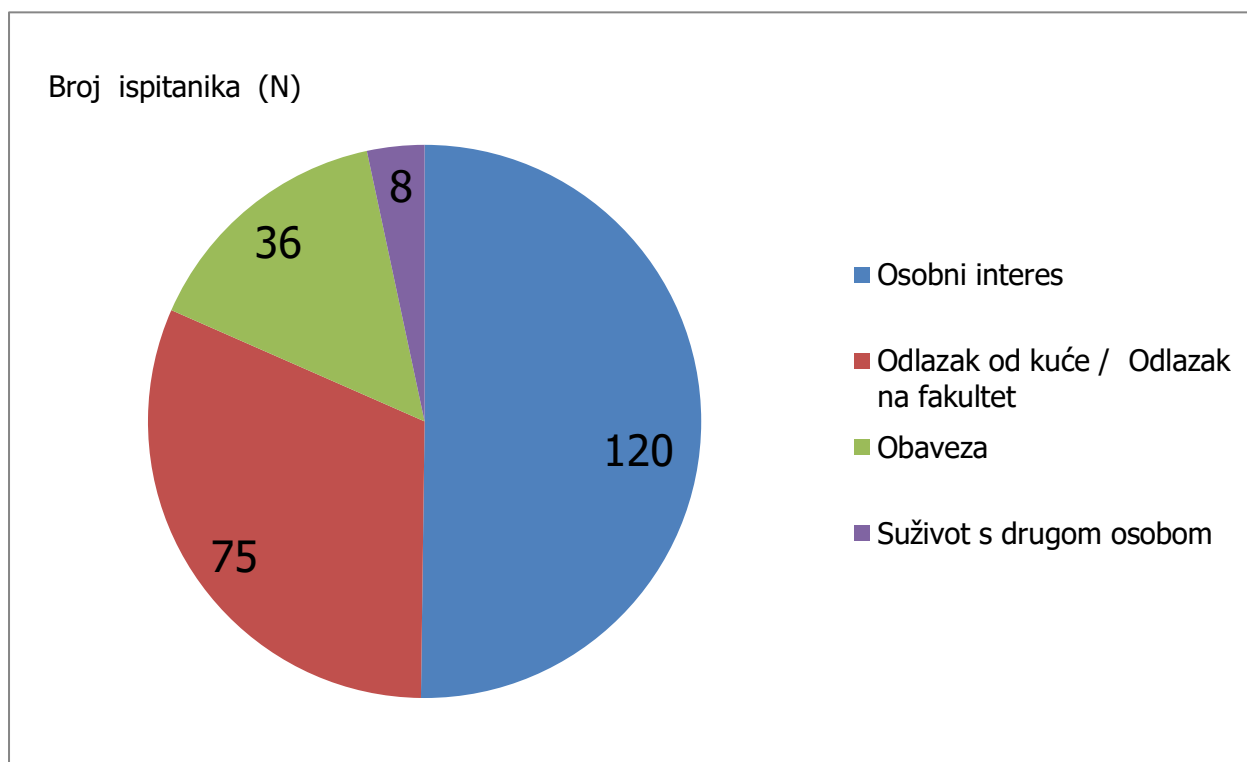
#### 4.2.6 Motivacija zaslužna za početak kuhanja

Početak studiranja zahtjeva od studenata samostalnost, odgovornost, marljivost. Motivacija je definirana kao utjecaj koji nas usmjerava ka ostvarivanju zacrtanih ciljeva (Cook



i Artino, 2016). Osim tijekom obrazovanja, motivacija je važna i tijekom pripreme hrane. Učenje i savladavanje novih kulinarskih vještina zahtjeva određen stupanj motivacije od pojedinca. Pažljivim usmjeravanjem pojedinaca i konstantnim motiviranjem olakšavamo mu proces pripreme hrane kod kuće (Mills i sur., 2017). Studenti koji su upravo otišli od kuće i započinju samostalni život traže ravnotežu između obaveza i zabave. Kvaliteta života uvelike je određena kvalitetom namirnica koju konzumiramo, stoga je bitno savladavanje osnovnih kulinarskih vještina. Pojedini studenti motivaciju zaslužnu za početak kuhanja nalaze u osobnim interesima, drugi su pak primorani kuhati zbog odlaska od kuće. Nadalje suživot s drugom osobom nerijetko uključuje kuhanje, a dio studenata kuhanje smatra obavezom.

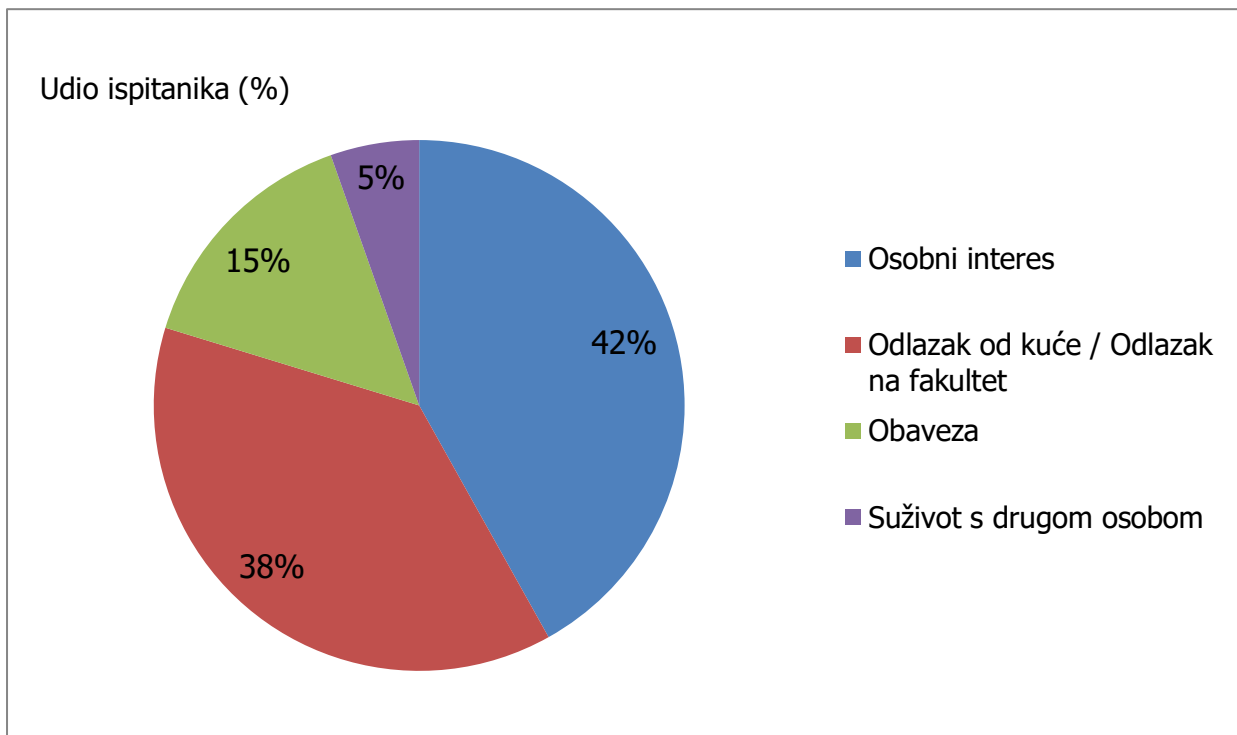
U ovom istraživanju, najveći dio ispitanika motivaciju zaslužnu za početak kuhanja (slika 12) pronalazi u osobnom interesu (50%). Od studenata koji svoju motivaciju pronalaze u osobnom interesu (73,33%) je ocijenilo svoje kulinarske vještine s 4 ili više. Trećina ispitanika smatra da je odlazak od kuće razlog njihove motiviranosti, a manji dio pripada studentima koji kuhaju radi obaveze (15%) i zbog suživota s drugom osobom (3%).



Slika 12. Motiv zaslužan za početak kuhanja

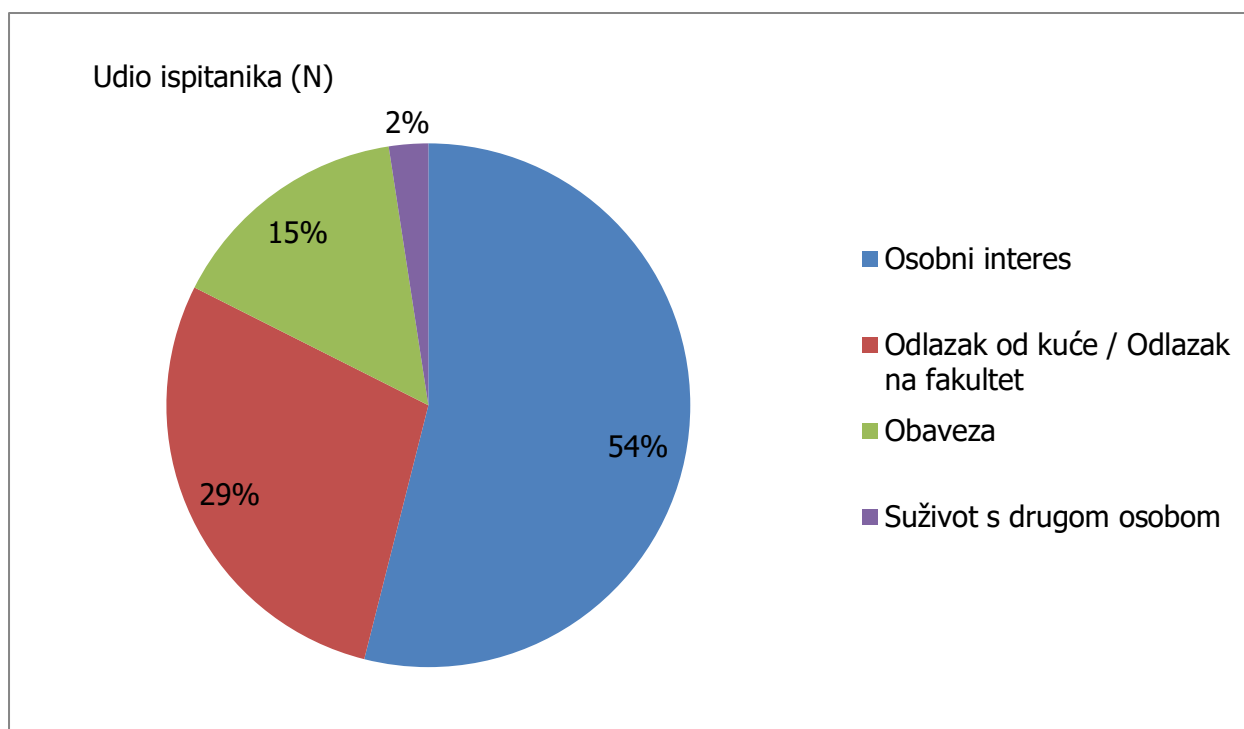
Od 120 ispitanika koji su kao glavni motiv, odnosno razlog za početak kuhanja, naveli osobni interes čak 65,8% su studentice. Na dobivene rezultate vjerojatno utječe i činjenica

da je udio studentica u ispitivanju veći. Raspodjela kućanskih poslova, između ostalog i kuhanja, važna je ukoliko živimo s drugom osobom. Samo 8 ispitanika priprema hranu zbog suživota s drugom osobom, a to su uglavnom (75%) muškarci. Podaci također pokazuju da studenti koji studiraju u primorskom dijelu Hrvatske uglavnom započinju s kuhanjem iz osobnog interesa (31), zatim zbog odlaska od kuće (28), obaveze (11) te naposljetku suživota s drugom osobom (4) (slika 13).



Slika 13. Motivi za početak kuhanja kod studenata koji studiraju u primorskom dijelu Hrvatske

Slična distribucija odnosi se na studente kontinentalne Hrvatske gdje je najčešći razlog početka kuhanja osobni interes (89), a najmanje puta odabran razlog suživot s drugom osobom (4) (slika 14).



Slika 14. Motiv zaslužan za početak kuhanja (kontinentalna Hrvatska)

Zbog ubrzanog načina života nerijetko smo primorani mijenjati naše prehrambene navike i konzumirati lako dostupnu hranu (brza hrana, pekarski proizvodi). Jedna od opcija je pripremanje hrane kod kuće, a druga uključuje konzumiranje gotovih i polugotovih proizvoda. Osobni interes je kao motiv za početak kuhanja iznimno važan jer se na taj način dugoročno mijenjaju prehrambene navike na bolje, a samim time se u velikoj mjeri pozitivno utječe na očuvanje zdravlja. Odlazak od kuće drugi je po redu čimbenik zaslužan za početak kuhanja. Nekima odlazak od kuće i početak kuhanja teže pada jer nisu sigurni u svoje kulinarske vještine, međutim brojna istraživanja ukazuju na činjenicu da oni studenti koji su tijekom odrastanja usvajali kulinarske vještine i znanja kako svojih bližnjih tako i preko različitih vrsta medija samostaljniji su, zadovoljniji su svojom pripremom jela te imaju bolje prehrambene navike.

## 5. ZAKLJUČCI

Na temelju dobivenih rezultata može se zaključiti:

1. Većini ispitanika jasna je definicija kuhanja.
2. Većina ispitanika ocijenila je svoje kulinarske vještine zadovoljavajućim.
3. Većina ispitanika zna pripremiti topli obrok bez recepta.
4. Većina ispitanika ne zna samostalno ispeći kruh.
5. Studenti su manje zadovoljni sa svojim kulinarskim vještinama u odnosu na studentice.
6. Ispitanici koji žive u vlastitom stanu ili u podstanarskom smještaju češće pripremaju hranu u odnosu na one koji žive u roditeljskom ili studentskom domu tijekom akademske godine.
7. Ispitanici koji kuhaju 1-3 puta tjedno imaju više samopouzdanja pri pripremi jela.
8. Zadovoljstvo tijekom kuhanja više je izraženo kod ispitanika koji pripremaju svoje dnevne obroke 1-3 puta tjedno.
9. Najvažniji motivi za početak samostalnog pripremanja jela navedeni su osobni interes i odlazak iz roditeljskog doma.

## 6. POPIS LITERATURE

Beagan, B., Chapman, G. E., D'Sylva, A., Bassett, B. R. (2008) It's just easier for me to do it. Rationalizing the family division of foodwork. *Sociology*, **42**(4): 653-671.

Bernardo, G. L., Jomori, M. M., Fernandes, A. C., Colussi, C. F., Condrasky, M. D., Proença, R. P. da C. (2017) Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: a randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students- study protocol. *Nutrition Journal*, **16**(1).

Schnettler, B., Orellana, L., Lobos, G., Miranda, H., Sepúlveda, J., Etchebarne, S., Mora, M., Adasme-Berríos, C., Grunert, K. G. (2015) Relationship between the domains of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale, satisfaction with food-related life and happiness in university students. *Nutricion Hospitalaria*, **31**(6): 2752-2763.

Caraher, M., Dixon, P., Lang, T., Carr-Hill, R. (1999) The state of cooking in England: the relationship of cooking skills to food choice. *British Food Journal*, **101**(8): 590-609.

Hartmann, C., Dohle, S., Siegrist, M. (2013) Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, **65**: 125-131.

Cook, D. A., Artino, A. R. (2016) Motivation to learn: an overview of contemporary theories. *Medical Education*, **50**(10): 997-1014.

DeVault, M. L. (1994) Feeding the family. The social organization of caring as gendered work. Chicago: University of Chicago Press.

Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C., Touvier, M. (2018) Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ*, k322.

Higgins, S. T. (2018) Editorial: 5th Special Issue on behavior change, health, and health disparities. *Preventive Medicine*, **117**: 1-4.

Kabir, A., Miah, S., Islam, A. (2018) Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLOS ONE*, **13**(6)

Larson , N., Perry , CL., Story , M., Neumark-Sztainer , D. (2006) Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, **106**: 2001-2007.

Lavelle, F., Spence, M., Hollywood, L., McGowan, L., Surgenor, D., McCloat, A., Dean, M. (2016) Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **13**(1).

McGowan, L., Pot, G. K., Stephen, A. M., Lavelle, F., Spence, M., Raats, M., Dean, M. (2016) The influence of socio-demographic, psychological and knowledge-related variables alongside perceived cooking and food skills abilities in the prediction of diet quality in adults: a nationally representative cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **13**(1)

Méjean, C., Lampuré, A., Si Hassen, W., Gojard, S., Péneau, S., Hercberg, S., Castetbon, K. (2018) Influence of food preparation behaviors on 5-year weight change and obesity risk in a French prospective cohort. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **15**(1)

Mills, S., Brown, H., Wrieden, W., White, M., Adams, J. (2017) Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population-based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **14**(1).

Mills, S., White, M., Wrieden, W., Brown, H., Stead, M., Adams, J. (2017) Home food preparation practices, experiences and perceptions: A qualitative interview study with photo elicitation. *PLOS ONE*, **12**(8).

Monsivais, P., Aggarwal, A., Drewnowski, A. (2014) Time Spent on Home Food Preparation and Indicators of Healthy Eating. *American Journal of Preventive Medicine*, **47**(6): 796-802.

Murray, D.W., Mahadevan, M., Gatto, K., O'Connor, K., Fissinger, A., Bailey, D., Cassara, E. (2015) Culinary efficacy: an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. *Perspectives in Public Health*, **3**: 1-9.

Taillie, L. S. (2018) Who's cooking? Trends in US home food preparation by gender, education, and race/ethnicity from 2003 to 2016. *Nutrition Journal*, **17**(1).

Van der Horst, K., Brunner, T.A., Siegrist, M. (2010) Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. *Public Health Nutrition*, **14**: 239-245.

Wolfson, J. A., Bleich, S. N. (2014) Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition*, **18**(08), 1397–1406.

Zahr, R., Sibeko, L. (2017) Influence of a School-Based Cooking Course on Students' Food Preferences, Cooking Skills, and Confidence. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, **78** (1).

Zakon o hrani (2013) Narodne novine **81** (NN 81/13).

Izjava o izvornosti

*Izjavljujem da je ovaj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u njegovoj izradi nisam koristio drugim izvorima, osim onih koji su u njemu navedeni.*

*Andrej Mohorović*

---

Andrej Mohorović