

Iskustva i prilagodba u prehrani stranih radnika iz Nepala, Filipina i Indije u Hrvatskoj

Vlajsović, Bruno

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Agriculture / Sveučilište u Zagrebu, Agronomski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:204:713399>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-30**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Agriculture University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
AGRONOMSKI FAKULTET

**ISKUSTVA I PRILAGODBA U PREHRANI
STRANIH RADNIKA IZ NEPALA, FILIPINA I
INDIJE U HRVATSKOJ**

DIPLOMSKI RAD

Bruno Vlajsović

Zagreb, rujan 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
AGRONOMSKI FAKULTET

Diplomski studij:

Agrobiznis i ruralni razvoj

ISKUSTVA I PRILAGODBA U PREHRANI
STRANIH RADNIKA IZ NEPALA, FILIPINA I
INDIJE U HRVATSKOJ

DIPLOMSKI RAD

Bruno Vlajsović

Mentor:

Izv. prof. dr. sc. Josip Juračak

Zagreb, rujan 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
AGRONOMSKI FAKULTET

IZJAVA STUDENTA
O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, **Bruno Vlajsović**, JMBAG 0178119222, rođen 05.11.1999. u Zagrebu, izjavljujem da sam samostalno izradio diplomski rad pod naslovom:

**ISKUSTVA I PRILAGODBA U PREHRANI STRANIH RADNIKA IZ NEPALA,
FILIPINA I INDIJE U HRVATSKOJ**

Svojim potpisom jamčim:

- da sam jedini autor ovoga diplomskog rada;
- da su svi korišteni izvori literature, kako objavljeni tako i neobjavljeni, adekvatno citirani ili parafrazirani, te popisani u literaturi na kraju rada;
- da ovaj diplomski rad ne sadrži dijelove radova predanih na Agronomskom fakultetu ili drugim ustanovama visokog obrazovanja radi završetka sveučilišnog ili stručnog studija;
- da je elektronička verzija ovoga diplomskog rada identična tiskanoj koju je odobrio mentor;
- da sam upoznat s odredbama Etičkog kodeksa Sveučilišta u Zagrebu (Čl. 19).

U Zagrebu, dana _____

Potpis studenta

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
AGRONOMSKI FAKULTET

IZVJEŠĆE
O OCJENI I OBRANI DIPLOMSKOG RADA

Diplomski rad studenta **Bruno Vlajsović**, JMBAG 0178119222, naslova

**Iskustva i prilagodba u prehrani stranih radnika iz Nepala, Filipina i Indije u
Hrvatskoj**

obranjen je i ocijenjen ocjenom _____, dana

_____.

Povjerenstvo:

1. izv. prof. dr. sc. Josip Juračak, mentor
2. prof. dr. sc. Damir Kovačić, član
3. doc. dr. sc. Marina Tomić, član

potpisi:

Zahvala

Zahvaljujem mentoru izv. prof. dr. sc. Josipu Juračku na ukazanom povjerenju i pomoći pri izradi ovoga rada.

Zahvaljujem svojoj obitelji i djevojci na bezuvjetnoj podršci tijekom studiranja i pisanja ovog diplomskog rada.

Također, veliko hvala Job Hunter ekipi bez kojeg empirijski dio ne bi bio moguć te svim ispitanicima koji su izdvojili vrijeme kako bi sudjelovali u istraživanju.

SADRŽAJ

1.	UVOD	2
1.1.	Cilj istraživanja	2
1.2.	Metodologija rada	3
1.3.	Pregled dosadašnjih istraživanja.....	6
2.	UTJECAJ MIGRACIJA NA HRVATSKO TRŽIŠTE RADA	10
2.1.	Definiranje migracija	10
2.2.	Suvremeni migracijski procesi u Hrvatskoj.....	13
2.3.	Kretanje i promjene u broju stanovništva Hrvatske	17
3.	HRVATSKO TRŽIŠTE RADA	21
3.1.	Ekonomska struktura stanovništva u Hrvatskoj	21
3.2.	Projekcije budućih kretanja	24
4.	STRANI RADNICI U HRVATSKOJ.....	27
4.1.	Migracija stranih radnika u Hrvatsku	27
4.2.	Prehrana i sigurnost hrane stranih radnika iz Nepala, Filipina i Indije u Hrvatskoj	30
4.2.1.	Nepalska kuhinja	31
4.2.2.	Filipinska kuhinja.....	32
4.2.3.	Indijska kuhinja	33
5.	REZULTATI I RASPRAVA	35
5.1.	Prehrana stranih radnika iz Filipina	35
5.1.1.	Prehrana i hrana u matičnoj državi	35
5.1.2.	Prehrana u Hrvatskoj	36
5.1.3.	Zadovoljstvo prehranom u Hrvatskoj, mišljenje o utjecaju hrane na zdravlju i dobar izgled	36
5.2.	Prehrana stranih radnika iz Nepala	37
5.2.1.	Prehrana i hrana u matičnoj državi.....	37
5.2.2.	Prehrana u Hrvatskoj	38
5.2.3.	Zadovoljstvo prehranom u Hrvatskoj, mišljenje o utjecaju hrane na zdravlju i dobar izgled	38
5.3.	Prehrana stranih radnika iz Indije	38
5.3.1.	Prehrana i hrana u matičnoj državi	38
5.3.2.	Prehrana u Hrvatskoj	39
5.3.3.	Zadovoljstvo prehranom u Hrvatskoj, mišljenje o utjecaju hrane na zdravlju i dobar izgled	39
5.4.	Rasprava.....	40
6.	ZAKLJUČAK	43
	LITERATURA.....	45
	POPIS SLIKA	47

Sažetak

Diplomskog rada studenta **Brune Vlajsovića**, naslova

ISKUSTVA I PRILAGODBA U PREHRANI STRANIH RADNIKA IZ NEPALA, FILIPINA I INDIJE U HRVATSKOJ

Hrvatska se zadnjih godina susreće s velikom problemom manjka radne snage posebno u određenim djelatnostima. Nakon što je Hrvatska ušla u Europsku uniju, gospodarstvo doživljava veliki odljev radne snage, posebno kada je riječ o sektorima turizma i građevinarstva. Potražnja za radnicima svaki dan raste te se kao moguće rješenje predstavlja opcija uvoza stranaca. Stoga se potražnja za radnicima proširuje i na zemlje Azije. Migracije imaju veliki kulturološki utjecaj na prilagodbu stranih radnika, a posebno se to odnosi na prehrambene promjene. Predmet ovog rada je iskustava i prilagodba u prehrani stranih radnika iz Nepala, Filipina i Indije u Hrvatskoj. Metodom fokus grupe prikazane su prehrambene navike navedenih stranih radnika te njihova prilagodba na hrvatsku prehranu. Shodno tome u radu se došlo do zaključka kako je vidljiva razlika između hrvatske prehrane i njihove prehrane prije migracija, ali da se uspješno prilagođavaju novim prehrambenim navikama.

Ključne riječi: migracije, strani radnici, prehrambene navike

Summary

Of the master's thesis – student **Bruno Vlajsović**, entitled

EXPERIENCES AND ADJUSTMENT IN THE DIET OF FOREIGN WORKERS FROM NEPAL, THE PHILIPPINES AND INDIA IN CROATIA

In recent years, Croatia has been facing a major problem of labor shortages, especially in certain industries. After Croatia joined the European Union, the economy experienced a large outflow of labor, especially when it comes to the tourism and construction sectors. The demand for workers is growing every day, and the option of importing foreigners is presented as a possible solution. Therefore, the demand for workers is expanding to the countries of Asia. Migration has a great cultural impact on the adaptation of foreign workers, and this especially applies to dietary changes. The subject of this work is the experiences and adaptation in the diet of foreign workers from Nepal, the Philippines and India in Croatia. Using the focus group method, the eating habits of the aforementioned foreign workers and their adaptation to the Croatian diet were presented. Accordingly, the paper came to the conclusion that there is a visible difference between the Croatian diet and their diet before migration, but that they are successfully adapting to new eating habits.

Key words: migration, foreign workers, eating habits

1. UVOD

1.1. Cilj istraživanja

Ljudske migracije predstavljaju trajne promjene prebivališta pojedinca ili skupine. Migracije se mogu podijeliti u nekoliko širokih kategorija. Prvo, mogu se razlikovati unutarnje i međunarodne migracije. Unutar svake zemlje postoje kretanja pojedinaca i obitelji iz jednog područja u drugo (na primjer, iz ruralnih područja u gradove), a to se razlikuje od kretanja iz jedne zemlje u drugu. Drugo, migracija može biti dobrovoljna ili prisilna. Većina dobrovoljnih migracija, bilo unutarnjih ili vanjskih, poduzima se u potrazi za boljim ekonomskim prilikama ili smještajem. Prisilne migracije obično uključuju ljude koje su vlade protjerale tijekom rata ili drugih političkih previranja koji su prisilno protjerani ili transportirani kao robovi ili zatvorenici. Između ove dvije kategorije nalaze se dobrovoljne migracije izbjeglica koje bježe od rata, gladi ili prirodnih katastrofa.

Godine 2013. Hrvatska se pridružila Europskoj uniji (EU) te je kao članica dobila pristup jedinstvenom europskom tržištu. Jedinstveno tržište EU jamči slobodno kretanje robe, usluga, kapitala i radne snage što dovodi do velikih poslovnih i trgovinskih mogućnosti. No, s druge strane pristupanje EU dovelo je do velikog vala emigracije radnog stanovništva iz Hrvatske u druge države EU. Takva odljev stanovništva, uz istovremeni gospodarski rast, bitno je utjecao na tržište rada u Hrvatskoj. Radno sposobno stanovništvo odlazilo je iz Hrvatske, te se na tržištu rada pojavio manjak radnika, što se najviše može vidjeti za vrijeme turističke sezone.

Zbog nedostatka domaće radne snage došlo je do porasta potražnje za radnom snagom iz inozemstva. U Hrvatskoj početkom 2024. godine radi oko 100.000 stranih radnika, a oko 30.000 umirovljenika se vratilo na tržište rada. Još uvijek su najbrojniji strani radnici iz susjednih zemalja, no tijekom zadnje tri godine broj radnika iz triju dalekoistočnih zemalja (Nepal, Indija, Filipini) narastao je na oko 35.000 (Infogram.com, 2022). Zbog razlika u načinu života u njihovim zemljama i u Hrvatskoj, ovi radnici suočavaju se s mnoštvom izazova među kojima je i izazov prilagodbe hrani i prehrani. Kvalitetna prehrana preduvjet je kvalitete života i rada, no do sada nisu

istražena iskustva i problemi radnika iz dalekoistočnih zemalja u pogledu prehrane nakon dolaska u Hrvatsku.

Stoga je cilj ovog diplomskog rada ustanoviti izazove s kojima se radnici iz Nepala, Filipina i Indije susreću po dolasku u Hrvatsku u pogledu prehrane, i to ispitivanjem:

- iskustava radnika vezano uz dostupnost i nalaženje hrane koju uobičajeno koriste u svojoj prehrani,
- prehrambenih navika svojstvenih njihovoj kulturi u odnosu na iste navike u Hrvatskoj,
- promjena u načinu prehrane i korištenim namirnicama tijekom boravka u Hrvatskoj.

1.2. Metodologija rada

Istraživanje je provedeno primjenom metode fokus grupe koja je uobičajena u sociološkim istraživanjima. Provedene su tri fokus grupe s radnicima iz Nepala, Indije i Filipina. Fokus grupa predstavlja uobičajen alat u izviđajnim istraživanjima stanja i omogućava definiranje općih obilježja promatrane skupine te ključnih obilježja istraživnog problema.

Fokus grupa primjenjuje se u formi grupnog intervjuiranja gdje se interakcija događa na razini moderatora i grupe te na razini članove grupe. Kroz ovu interakciju nastoje se otkriti i zabilježiti informacije i uvidi s obzirom na pažljivo dizajnirana pitanja. *„Jedinstvenost je fokus grupa u sposobnosti generiranja podataka baziranih na sinergiji grupne interakcije. Prije svega, dinamična priroda pitanja koja postavlja moderator te sam proces interakcije unutar grupe proizvode razinu uvida koja se rijetko dobiva jednosmjernim metodama za prikupljanje informacija kao što su promatranje, ankete ili manje interaktivne tehnike intervjua“* (Skoko i Benković, 2019, 218). Metode snimanja i analize informacija prikupljenih tijekom održavanja fokus grupe kao i strategija prikupljanja nepristranih informacija predstavljaju glavna obilježja kredibiliteta ovog izvora informacija. Smatra se kako ovakva grupna interakcija predstavlja podobno tlo za prikupljanje raspona velikog broja odgovora, posebno

bazirajući se na određene zaboravljene detalje iskustva i opuštajuće inhibicije koje su vrlo često u drugim slučajevima obeshrabrile ispitanika u pružanju određenih informacija (Skoko i Benković, 2019, 219).

S druge strane kada je riječ o primjeni fokus grupe u sadržajne svrhe, one su posebno pogodne u situacijama kada je do određenih informacija nemoguće doći korištenjem klasičnih metoda. Npr. kod izražavanja stavova pojedinaca koji zbog eventualnog nižeg položaja u određenoj hijerarhiji ne bi mogli izraziti svoj stav ili kada je ciljana grupa drugačija od skupine koja ima pravo donositi odluke. Korištenjem ove metode mogu se rasvijetliti i razumjeti stavovi i gledišta na određenu temu. Isto tako fokus grupa je poželjna u situacijama kada su ponašanja i motivacije puno složeniji nego što se može otkriti upitnikom. Ako se pruže odabrana pitanja za fokus grupu tada ispitanici mogu dati puno iskrenije i dublje informacije. Fokus grupa može otkriti prirodu konsenzusa i fundamentalne razlike među članovima koji mogu uvjetovati njihove odgovore (Skoko i Benković, 2019, 221).

Vrlo često se primjenjuje u slučaju ispitivanja skupine koja u upitnicima neće pružiti iskrene ili ozbiljne odgovore, npr. u ispitivanju određenih složenih socioloških ili antropoloških pojava kao što su pitanja o religioznosti. Površni odgovori mogu se vrlo često dovesti u pitanje s pravim moderiranjem i smjestiti u odgovarajući kontekst. U situacijama kada se javlja sukob ili otuđenje u fokus grupi, pojedinci mogu osjećati da ih se sluša. To također može dovesti do razmjene iskrenih informacija o sukobu ili otuđenju (Skoko i Benković, 2019, 221).

Analiza rezultata se odnosi na prikupljanje dojmova, pažljivu analizu seta transkripata i kodiranja svake grupe. Iz tog razloga fokus grupe se snimaju u audio formatu ili audio-video formatu. Audio zapis se tada transkribira gdje su dobiveni transkripti osnova koja služi za analizu rezultata. Rezultati se tada analiziraju tako da se sistematiziraju dobiveni odgovori sudionika na određena pitanja, a nakon toga analizira se oko kojih je pitanja grupa suglasna, a oko kojih nije te se navode svi odgovori na pojedina pitanja. Nakon takve sistematizacije rezultata moguće je izvesti zaključke o ciljevima istraživanja (Skoko i Benković, 2019, 228).

Glavna svrha korištenja ove metoda istraživanja u radu jest sadržajna svrha, gdje se fokus grupa koristi kako bi se došlo do određenih spoznaja poput stavova o prehrani stranih radnika prije i nakon dolaska u Hrvatsku. Provedene su dvije fokus grupe na uzorku od ukupno 19 ispitanika (10 Filipinaca, 5 Indijaca i 4 Nepalca). Prva fokus grupa održana je 17. srpnja 2024. godine u Čakovcu. U fokus grupi je sudjelovalo deset ispitanika. Druga fokus grupa je provedena 21. rujna 2024. godine u Kutini.

Fokus grupa je podijeljena na tri dijela. Prvi dio se odnosi na ispitivanje prehrambenih navika u matičnim državama ispitanika. Drugi dio se odnosi na ispitivanje prehrambenih navika poslije migracija, a treći dio se odnosio na iskustva s prehranom u Hrvatskoj. Rezultati će se prikazati kao opisni dio analize.

Pitanja koja su se postavljala na intervju su sljedeća:

Prehrana i hrana prije migracija

1. Koliko ste imali obroka dnevno?
2. Koji je obrok bio najvažniji?
3. Od čega se sastojao doručak?
4. O čega se sastojao ručak?
5. Od čega se sastojala večera?
6. Jeste li grickali između obroka, ako da što ste grickali?
7. Što ste pili uz obrok (voda, gazirani sokovi, alkoholna pića)?
8. Kakva je bila kvaliteta namirnica u jelima koja su pripravljena u domovini?
9. Gdje ste nabavljali namirnice?
10. Tko je kuhao kod kuće?
11. Jeste li jeli van kuće?
12. Ako da, gdje i koliko često?
13. Mijenja li se način prehrane u vašoj domovini?
14. Uvozili se puno hrane u vašu domovinu i ako da što?
15. Što je s ponudom brze hrane?
16. Ima li razlike između prehrane u gradovima i ruralnim područjima?

Priprema hrane u u Hrvatskoj

1. Kako se hranite u Hrvatskoj?
2. Koliko obroka imate?
3. Koji je glavni obrok?

4. Jedete li izvan kuće?
5. Ako da, koliko često i što najčešće?
6. Od čega se obično sastoji Vaš doručak?
7. Od čega ručak?
8. Od čega večera?
9. Uzmite li međuobroke, grickalice i ako da što grickate?
10. Možete li nabavljati namirnice koje su potrebne za pripremu vaš tradicionalne hrane?
11. Gdje kupujete te namirnice?
12. Kakva je prema vašem mišljenju hrvatska prehrana?
13. Kakva je prema vašem mišljenju kvaliteta hrane u Hrvatskoj?
14. Što vam se sviđa, a što ne?
15. Zna li napraviti neko hrvatsko jelo?
16. Je li hrana skupa u Hrvatskoj?

Zadovoljstvo prehranom u Hrvatskoj, mišljenja o utjecaju hrane na zdravlje i dobar izgled.

1. Jeste li zadovoljni s prehranom u Hrvatskoj? Što Vam je najveći problem?
2. Jeste li nakon dolaska u Hrvatsku dobili na težini?
3. Ako jeste, što je prema Vašem mišljenju tome uzrok?
4. Bojite li se da ćete zbog promjene načina prehrane dobiti na težini?
5. Bojite li se da bi zbog toga mogli imati zdravstvenih problema?
6. Kako bi Vam poslodavac i/ili Hrvatska država mogla pomoći da riješite neke od problema vezan za prehranu?

1.3. Pregled dosadašnjih istraživanja

Prema istraživanju koje je provela Waithaka (2023) došla je do zanimljivih rezultata. Kao rezultat migracije studenata u strane zemlje, oni su prisiljeni prilagoditi se okruženju, kulturi i tradiciji novog domaćina. Jedna velika prilagodba koja je potrebna je njihova prehrana. Provedeno istraživanje procjenjuje stvarne promjene u unosu hrane nakon imigracije studenata u Ujedinjenom Kraljevstvu (UK). Istraživanje je pokazalo da se smanjio unos hrane koja se smatra ne zapadnjačkom, poput orašastih

plodova, voća i povrća, proteina poput graha, mesne juhe, ribe i kobasica, dok se unos masnoće visoko prerađene hrane koja se smatra zapadnjačkom, poput čipsa, sira, slanine, kobasica i šunke povećao se nakon useljavanja u UK.

Vahabi, M. i Damba. C. objavili su 2013. godine rezultate istraživanja u Sjedinjenim Američkim Državama. Istraživali su percipirane prepreke u pristupu hrani među nedavnim latinoameričkim imigrantima u Torontu. Oni ističu da su glavna prepreka sigurnosti hrane njihovih ispitanika ograničena financijska sredstva, što naglašava potrebu za politikama i strategijama koje bi mogle poboljšati njihovu financijsku moć za kupnju dovoljne, hranjive i kulturno prihvatljive hrane. Jezične barijere i ograničene informacije među pridošlicama ukazuju na potrebu da se u zajednici i na radnom mjestu pruže jezično i kulturološki primjerene informacije koje se odnose na prehrambene programe i resurse u zajednici, kao i subvencionirani programi engleskog jezika. Programi hrane koji se temelje na sudjelovanju u zajednici mogu povećati prihvatljivost i smanjiti društvenu stigmiju vezanu uz korištenje hrane iz dobrotvornih akcija (Vahabi i Damba, 2013). Autori istraživanja ističu da se imigranti suočavaju s mnogim izazovima uključujući nezaposlenost, nedostatak pristupačnog i sigurnog stanovanja, jezične barijere i ograničeni društveni kapital. Ovi kumulativni nedostaci mogu učiniti imigrante ranjivijima na nesigurnost hrane i povezane zdravstvene probleme, ali malo se zna o osobnim, kulturnim, društvenim i ekonomskim čimbenicima koji pridonose sigurnosti hrane u kućanstvima nedavnih imigranata. Sve veći broj i raznolikost imigranata u Kanadi i stalno veća prevalencija nesigurnosti hrane među pridošlicama, posebno Latino Amerikancima, zahtijevaju pomno ispitivanje nedavnih iskustava imigranata i izazova u pristupu sigurnoj, hranjivoj i kulturno prihvatljivoj hrani. Njihov rad izvještava o nalazima iz presječne istraživačke studije mješovitih metoda o percipiranim preprekama nedavnih imigranata iz Latinske Amerike (LA) u pristupu hrani u Torontu (Vahambi i Damba, 2013).

U svome istraživanju ističu kako u Kanadi, kućanstva nedavnih useljenika imaju veću nesigurnost u hrani nego opća populacija, ali su dostupne ograničene informacije o osobnim, kulturnim i društvenim čimbenicima koji pridonose ovoj ranjivosti. Ova se studija usredotočila na nedavne imigrante iz Latinske Amerike kako bi se istražile njihove percipirane prepreke u nabavi sigurne, hranjive i kulturološki primjerene hrane (Vahambi i Damba, 2013).

U svome istraživanju koristili su uzorak od 70 odraslih govornika španjolskog/portugalskog koji su stigli u Toronto u posljednjih pet godina. Obavljeni su intervjui licem u lice s primarnim njegovateljima kućanstva kako bi se dobili odgovori o preprekama u nabavi hrane za njihova kućanstva; podaci su analizirani tehnikom tematske analize. Identificirane su četiri glavne kategorije prepreka: ograničena financijska sredstva, jezične poteškoće, kulturne sklonosti hrani i slabo poznavanje dostupnih izvora hrane i usluga u zajednici. Neadekvatan prihod bio je glavna prepreka u pristupu adekvatnoj hrani, a bio je povezan s dostupnošću prehrambenih artikala, dostupnošću prodajnih mjesta s hranom i troškovima prijevoza te ograničenim vremenom za kupnju namirnica zbog radnih uvjeta. Jezične barijere utjecale su na sposobnost sudionika da dobiju dobro plaćen posao i njihovu svijest o dostupnim izvorima hrane u zajednici i pristup njima. Kulturološke prepreke bile su povezane s preferencijama prema hrani i ograničenim pristupom kulturno prikladnoj hrani i resursima (Vahambi i Damba, 2013).

Rezultati studija prehrambenih obrazaca radnika iz jugoistočne Azije (Vijetnamci, Tajlandžani, Kambodžani i Mjanmari) koji žive u Južnoj Koreji objavljeni su 2017. godine (Lee et al., 2017). U studiji je sudjelovao 251 radnik iz jugoistočne Azije, a autori su analizirali prehranu prije i nakon dolaska u Južnu Koreju. Primijećene su značajne promjene koje uključuju smanjenu učestalost konzumacije svježeg voća, kuhanog povrća, rižinih rezanaca, zelenog čaja i ljepljive riže te povećanu konzumaciju kimchija, morskih algi, mlijeka, kave i pizze. Ove promjene pripisane su brzom akulturaciji prehrane. Učestalost jedenja domaće hrane značajno se smanjila nakon što su došli u Koreju, osim za Tajlandžane (Lee et al., 2017). Tajlandžani su među ostalima pokazali najveću učestalost svakodnevnog jedenja domaće hrane. Čak 28,2% ispitanika reklo je da im se zdravstveno stanje pogoršalo nakon života u Južnoj Koreji zbog poteškoća u prilagodbi prehrani, povećane učestalosti jedenja instant hrane i nedostatka tjele vježbe. Omogućujući razumijevanje prehrambenih obrazaca radnika iz jugoistočne Azije, ovi se rezultati mogu koristiti za preliminarne podatke za razvoj programa za njihovu prilagodbu korejskoj hrani (Lee et al., 2017).

U istraživanju provedenom u Francuskoj, Maliju i Maroku nastojalo se dobiti uvid u prehrambene kulture imigranata i djece imigranata, kao i njihovu evoluciju kroz prostor

i vrijeme. Ovo istraživanje pokazuje da, sukladno kontekstu, djeca reproduciraju određene norme, predstave i prakse svojih roditelja, kao i neke koje su dominantne u zemlji podrijetla, a koje se također transformiraju na lokalnoj i globalnoj razini. Različiti stilovi prehrane useljenika, kao i djece useljenika, sami se oblikuju i transformiraju u skladu s razvojem obiteljskih situacija, socio-kulturnih karakteristika i ekonomskih resursa. Pojedinci se prilagođavaju različitim društvenim situacijama, prelazeći iz jednog kulturnog registra u drugi (Calandre i Ribert, 2019).

2. UTJECAJ MIGRACIJA NA HRVATSKO TRŽIŠTE RADA

2.1. Definiranje migracija

Migracije su svojstvene živim bićima, kako ljudima, tako i životinjama. To je obrazac ponašanja u kojem živa bića putuju iz jednog staništa u drugo u potrazi za hranom, boljim uvjetima ili reproduktivnim potrebama. Dva su važna čimbenika koja migraciju razlikuju od drugih vrsta kretanja životinja: prvo, migracija se događa sezonski, a drugo, migracija uključuje povratno putovanje. To ga čini drugačijim od iseljavanja, kada životinje putuju kako bi pronašle novo, stalno mjesto za život. Mnoge životinjske vrste migriraju, uključujući vrste riba, rakova, vodozemaca, gmazova, kukaca i sisavaca. Te životinje mogu putovati kopnom, morem ili zrakom kako bi stigle do svog odredišta, često prelazeći velike udaljenosti i u velikom broju (Pritchard et al., 2000).

Teorija migracija ljudi je u slijepoj ulici već nekoliko desetljeća. Područje studija migracije ostalo je iznenađujuće nedovoljno teoretizirano polje društvenih istraživanja. To je zabrinjavajuće, jer samo ako ih konceptualno odvojimo od širih procesa društvenih promjena čiji su sastavni dio, možemo razviti bolje razumijevanje migracijskih procesa. Mnogo razmišljanja o migraciji i dalje se implicitno ili eksplicitno temelje na pojednostavljenim push-pull modelima ili neoklasicističkim pretpostavkama maksimiziranja individualnog dohotka (ili "korisnosti"), unatoč njihovoj očitoj nesposobnosti da objasne obrasce i procese migracije u stvarnom svijetu. Iako su prethodne teorije migracije s pravom kritizirane zbog svojih nerealnih pretpostavki, istraživači su općenito bili bolji u razotkrivanju takvih teorija nego u iznalaženju održivih teoretskih alternativa (Werthemer-Baletić, 2016).

Kako bi se doprinijelo razumijevanju migracijskih procesa kao intrinzičnog dijela širih procesa društvene promjene i 'razvoja', ovaj rad razrađuje teorijski okvir koji konceptualizira migraciju kao funkciju ljudskih sposobnosti i težnji da migriraju unutar danih skupova percipirane strukture geografskih mogućnosti. Ovaj rad razmatra specifičnu problematiku migracije, a to je problematika prehrane, na malom primjeru migranata radnika.

Teorija migracija ostaje fragmentarna i ne može lako predvidjeti vjerojatne buduće trendove ukupnih migracijskih tokova. Mnogi događaji koji ih pokreću, posebice gospodarski trendovi i još više političke promjene, nepredvidivi su. Obuhvaćajući brojne nepovezane tokove iz mnogih izvora u nepovezane svrhe, migracija je prkosila zadovoljavajućem modeliranju ili projekciji, osim tamo gdje njome dominira regularna radna migracija. Politički procesi u zemlji i inozemstvu mogu biti najvažniji. Za projekcije stanovništva, većina nacionalnih statističkih ureda pretpostavlja nastavak trenutne razine ili ekstrapolaciju nedavnih trendova. Kritičari tako jednostavnog pristupa obično su zbunjeni da predlože nešto bolje. Međutim, koriste se sve sofisticiraniji pristupi za poboljšanje razumijevanja migracija (Wertheimer-Baletić, 2016).

Općenito, migracijski pritisak u razvijene zemlje s juga vjerojatno će ostati visok, i možda će se neko vrijeme povećavati, prije nego što padne. Ekonomske i demografske razlike između globalnog Sjevera i Juga nastavljaju se, a u nekim slučajevima su se i povećale. Bez obzira sele li se izričito zbog posla ili zbog 'boljeg života' općenito, stanovnici siromašnih zemalja obično su materijalno bolje zbrinuti u zemljama u koje migriraju. Što se tiče potražnje, poslodavci zahtijevaju lak pristup radnoj snazi, osobito ako su ih raniji tokovi migranata učinili o njoj ovisnima i ako starenje stanovništva ili zaštita tržišta rada ograničavaju domaću ponudu kao u mnogim dijelovima Europe. Mnoge zemlje trećeg svijeta i dalje su politički nestabilne (Wertheimer-Baletić, 2016).

U Europi je Europska komisija, uz potporu vlade Ujedinjenog Kraljevstva između ostalih, izjavila da želi proširiti članstvo u EU na zemlje na rubu Europe i šire: na Ukrajinu (50 milijuna stanovnika), Tursku (76 milijuna stanovnika), pa čak i u Sjevernu Afriku. To su zemlje s većim stanovništvom i u pravilu nižim stupnjem razvoja od onih koje su nedavno primljene. To bi jamčilo migracijski pritisak i u budućnosti. Rastuća ekonomska nejednakost unutar zemalja Europske unije također može potaknuti imigraciju (Wertheimer-Baletić, 2016).

Demografske promjene određuju kako se ljudi kreću i migriraju. Rastuće ili sve manje, stanovništvo koje stari ili ima visok udio mladih, utječe na gospodarski rast i mogućnosti zapošljavanja u zemljama podrijetla ili na migracijske politike u zemljama odredišta. Demografska i ekonomska migracija povezana je s lošim radnim

standardima, visokom stopom nezaposlenosti i ukupnim zdravljem gospodarstva zemlje. Čimbenici privlačenja uključuju veće plaće, bolje mogućnosti zapošljavanja, viši životni standard i mogućnosti obrazovanja. Ako ekonomski uvjeti nisu povoljni i čini se da postoji opasnost od daljnjeg pada, veći će broj ljudi vjerojatno migrirati u zemlje s boljim izgledima. Prema Međunarodnoj organizaciji rada UN-a, radnici migranti, definirani kao ljudi koji migriraju s ciljem zapošljavanja, brojili su oko 169 milijuna diljem svijeta u 2019. godini i predstavljali su više od dvije trećine međunarodnih migranata. Više od dvije trećine svih radnika migranata bilo je koncentrirano u zemljama s visokim dohotkom (Andrews, 2010).

Više od 250 milijuna ljudi, otprilike jedan od svakih trideset ljudi na zemlji, trenutno živi u zemlji u kojoj nisu rođeni. Budući da je više ljudi u pokretu nego ikad, važno je razumjeti što pokreće migraciju jer je sve vjerojatnije da će se ljudi tijekom života susresti s migrantima ili postati migranti. Ljudi se sele iz mnogo razloga, koji se često nazivaju faktorima privlačenja i privlačenja. Neki su ljudi prisiljeni napustiti svoje zemlje zbog sukoba, prirodnih katastrofa ili progona. Na primjer, sukobi koji su u tijeku u Ukrajini i Siriji raselili su milijune ljudi. Većina migranata, međutim, povučena je u zemlje koje nude bolje ekonomske izgleda za njih ili njihove obitelji. Prilično je uobičajeno da kombinacija faktora privlačenja i privlačenja utječe na odluku osobe da migrira. U posljednjih tridesetak godina broj međunarodnih migranata porastao je za više od 80 posto (Obadić i Tica, 2016).

Struktura stanovništva (također se naziva i sastav stanovništva) je distribucija različitih društvenih grupa po naciji ili području. Postoji mnogo različitih aspekata o kojima treba naučiti kada se proučava struktura stanovništva, kao što su: značenje strukture stanovništva, karakteristike strukture, čimbenici koji utječu na te karakteristike, kako to mjeriti i važnost strukture za zemlju. Struktura stanovništva sastoji se od mnogo različitih vrsta društvenih skupina kao što su dob, spol i etnička pripadnost. Ove se karakteristike mijenjaju između područja i imaju snažan učinak na samo područje. To je najviše vidljivo između ruralnih i urbanih područja gdje su različite skupine izražene i stoga različito oblikuju područje. Karakteristike su skupine koje čine populaciju, tj. kako opisati populaciju (Akrp, 2015). Ovo se ne smije brkati s čimbenicima koji utječu na samu strukturu.

Tri glavna faktora utječu na strukturu stanovništva:

- Stopa nataliteta
- Mortalitet
- Migracija.

Tamo gdje karakteristike opisuju strukturu populacije, faktori su oni koji ih mijenjaju tako da ih rastu, smanjuju ili mijenjaju. Struktura stanovništva je važna jer određuje kako će se područje razvijati, utječući na to koja će poduzeća uspjeti, kako će se stanovništvo mijenjati i daje ideju o kulturi koju će to područje proizvesti. Ključne skupine koje bilježe strukture stanovništva uključuju vlade i lokalne vlasti. To im omogućuje da odrede usluge i resurse koje područje zahtijeva i omogućuje im bolji odabir stvari koje bi mogle biti potrebne (Pritchard, 2000).

2.2. Suvremeni migracijski procesi u Hrvatskoj

Republika Hrvatska smještena je u srednjoj Europi i obilježena je velikom geografskom raznolikošću: planinska područja, Panonska nizina, jadranska obala te 1185 otoka i otočića. Država je članica Europske unije od 2013. 1. siječnja 2023. pridružila se i schengenskom području i eurozoni, pokrenuvši tijekom 2022. informativne i obrazovne kampanje kako bi svoje građane pripremila za uvođenje nove valute (Ingfogram.com, 2022). Hrvatski BDP je 2021. godine iznosio 68 955 083 280 američkih dolara, s godišnjom stopom rasta od 13,1% u usporedbi s prethodnom godinom. Neto priljev izravnih stranih ulaganja iznosio je 6,5% BDP-a. Što se tiče stope inflacije, ona je iznosila 2,6%, u usporedbi s 0,2% prethodne godine (Infogram.com, 2022). Zbog svog geografskog položaja, povijest prostora Hrvatske i susjednih zemalja je obilježena gotovo stalnim migracijama s povremenim valovima masovnih migracija.

Migracije s područja Hrvatske imaju dugu povijest jer procesi iseljavanja sežu još u daleku povijest za vrijeme ratova između Osmanlija i Habsburgovaca. Drugi veliki migracijski val započinje 1900-ih i traje sve do početka Prvog svjetskog rata tj. 1914. godine. U to vrijeme navodi se kako je Hrvatsku napustilo oko 350 000 do 450 000 ljudi zbog ekonomskih razloga. Mjesta u Americi i Australiji koja su bila polunapuštena, predstavljala su najugodnija odredišta za ljudi iz Hrvatske. Industrijski rast u Americi

dodatno je privukao ljude iz Hrvatske. Na taj način Amerika je dobivala jeftinu radnu snagu za svoje kompanije. Već tadašnja rana prekomorska emigracija dovela je do depopulacije na nekim dalmatinskim otocima kao što su Hvar i Brač. Nakon završetka Prvog svjetskog rata Hrvatska je i dalje osjećala iseljavanja i to prvenstveno zbog ekonomskih razloga. No, prekomorske zemlje uvode restriktivne imigracijske mjere gdje dolazi do ograničavajućeg broja imigranata posebno kada je riječ o jugoistočnoj i istočnoj Europi. Zbog toga popularno migracijsko središte Sjeverna Amerika biva zamijenjeno za Južnu Ameriku, Kanadu, Australiju i Novi Zeland. No s vremenom dolazi do povećanja emigracija u europske zemlje. Veliki broj Hrvata odlazi u Njemačku, Belgiju i Francusku (Obadić i Tica, 2016).

Ratne posljedice nakon Drugog svjetskog rata dovele su do novih vrsta migracija kao i nova odredišta. U tom razdoblju iz Hrvatske je iseljeno oko 250 000 stanovnika (uključujući i vojnike). Veliki broj emigranata odlazi iz komunističkog režima u Kanadu, Australiju i Novi Zeland. Ekonomski uvjeti dodatno su potaknuli povećanja broja migranata. U vrijeme socijalizma proces migracija može se podijeliti u dvije faze: prava je trajala od 1946 do 1964. godine te je ovaj proces obilježen ilegalnim migrantima. Drugo razdoblje počinje od 1964. godine i obilježeno je državom koja počinje tolerirati proces masovnih migracija. Tadašnja Jugoslavenska vlada je potpisivala ugovore s inozemnim državama o napuštanju države zbog rada kako bi na taj način smanjila svoj pritisak na tržište rada i nezaposlenost. Ova faza migracija trajala je do 1970. godine jer su tada europske zemlje uvele migracijske kvote. Hrvatska je tada imala jedan od najvećih udjela u broju iseljenika u odnosu na ukupno stanovništvo. Glavna destinacija hrvatskih migranata bila je SR Njemačka. No s druge strane visoko kvalificirani radnici odlazili su i u SAD. Početna ideja nije bila trajno iseljavanje iz zemlje, no radnici su odgađali povratak kući te su se prilagodili novom načinu života. Raspad Jugoslavije doveo je do još jednog vala masovnih migracija. Migracije su prvenstveno uvjetovane ratnim zbivanjima. Loša politička stabilnost i ekonomska nesigurnost dovele su do još većih migracija (Wertheimer-Baletić, 2017).

Suvremeni emigracijski procesi u Hrvatskoj obilježeni su različitim vrstama migranata. Hrvatska još uvijek nije razvila nacionalnu migracijsku politiku kako bi se uspješno nosila s migracijskim izazovima današnjice. Iseljeni Hrvati danas u svijetu predstavljaju

veliki potencijal kada je riječ o kvalitetnoj radnoj snazi. Prema tome Hrvatska mora raditi na procesu vraćanja radne snage u zemlju (Nejašmić i Tokić, 2013).

Zadnjih desetljeća, migracijskim kretanjima promijenilo se stanovništvo u Hrvatskoj jer veliki broj stanovnika mlađe i srednje generacije odlazi u druge zemlje zbog gospodarskih, političkih, socijalnih i ekonomskih razloga. Kada je u pitanju spolna struktura, u ukupnom broju odseljenih osoba u inozemstvo veći udio su muškarci (63,5%), a prema dobnoj strukturi najveći broj odseljenih bio je od 20 do 39 godina (45,9%) (Infogram.com, 2022).

U 2021. iz Hrvatske su se iselile 40 424 osobe. Iseljavanje karakterizira veći postotak žena (52,33%) nego muškaraca (47,67%). U 2021., zemlje najveće destinacije bile su Njemačka (32,06%), Bosna i Hercegovina (16,21%), Srbija (9,80%), Austrija (8,40%) i Kosovo (4,15%). Najznačajniji broj osoba koje su migrirale u inozemstvo bile su u dobi od 20 do 39 godina (Državni zavod za statistiku, 2023).

Ulazak Hrvatske u Europsku uniju označio je prekretnicu u ovom fenomenu. U 2012. glavna odredišta bile su Srbija (31%) i Bosna i Hercegovina (25%), koje su karakterizirale povratne migracije, uglavnom motivirane regionalnim političkim i etničkim pitanjima. Nakon ulaska Hrvatske u Europsku uniju i otvaranja tržišta rada zemalja članica EU hrvatskim državljanima, Njemačka, Austrija i druge države EU postaju omiljena odredišta hrvatskih migranata (Državni zavod za statistiku, 2023).

U lipnju 2021. godine Hrvatska je uvela Neovisni nadzorni mehanizam koji omogućuje praćenje ljudskih prava operacija povezanih s granicom koje se tiču tražitelja azila. Vijeće Europske unije tako je potvrdilo usklađenost Hrvatske sa svim potrebnim traženim uvjetima i pridružila se Schengenskoj zoni 1. siječnja 2023. godine.

U 2021. godini u Hrvatskoj je registrirano 35.912 useljenika. Među njima je bilo 72,7% muškaraca, a samo 27,3% žena. Gotovo polovica doseljeničke populacije bila je u dobi između 20 i 39 godina. U 2020. godini njih 22,4 posto dolazi iz Bosne i Hercegovine, slijede Srbi (9,29 posto), Nijemci (6,81 posto) i Slovenci (4,10 posto) (Infogram.com, 2022). Glavne zemlje porijekla useljenika u Hrvatsku su, dakle, Bosna i Hercegovina, Srbija, Njemačka i Slovenija.

Isto tako, mnogi Hrvati emigriraju u inozemstvo zbog ekonomskih razloga. Njihove glavne destinacije u 2021. bile su Njemačka, Bosna i Hercegovina, Srbija, Austrija i Kosovo (Infogram.com, 2022). Hrvatska u početku nije bila uključena u izbijanje migracijske krize. Izbjeglance i migrante išli su preko Srbije, a zatim Mađarske kako bi došli do schengenskog prostora. Unatoč tome, 2015. godine mađarska je vlada odlučila zatvoriti granicu i donijela stroge mjere (postavljanje ograda od bodljikave žice, postavljanje vojske uz granicu i uhićenje onih koji su ilegalno ušli u zemlju). Ova nova rezolucija preusmjerila je migracijski tok prema Hrvatskoj, gdje se preko noći zemlja morala suočiti s dolaskom ogromnog broja ljudi, što je i dan danas (Infogram.com, 2022).

Hrvatska je 2015. prvi put u svojoj kratkoj povijesti svjedočila značajnom protoku izbjeglica s drugih kontinenata, pri čemu je nekoliko tisuća ljudi dnevno prelazilo granicu između Hrvatske i Srbije. U zimu 2015. i početkom 2016. situacija se postupno promijenila, a broj ne sirijskih izbjeglica koje su iz Hrvatske krenule u susjednu Srbiju počeo se povećavati (Infogram.com, 2022). Takozvana Balkanska ruta službeno je zatvorena u ožujku 2016. Prema podacima UNHCR-a, u 2018. između 90 000 i 100 000 ljudi pokušalo je doći do Europske unije preko Balkana. Mnoge su se obitelji uputile do granice s Hrvatskom kako bi stigle u Europsku uniju, bježeći od rata i nasilja u svojim domovinama, posebice Afganistanu, Pakistanu i Siriji (Infogram.com, 2022).

Nelegalna Balkanska ruta ima visoku stopu neregularnih prelazaka granice, a veliki problem predstavlja i trgovina ljudima. Od 2021. zapadno balkanska ruta bila je drugi najčešći put za ilegalne prelaske granice (61.735 osoba). Trgovci ljudima promptno su ponudili svoju pomoć i usluge svima koji su nakon zatvaranja granice ostali zarobljeni na balkanskom poluotoku, a na meti su, doduše u manjem broju, bili i oni koji su nastavili pristizati. Tisuće ljudi iz Sirije, Afganistana, Irana i Pakistana balkanskom je rutom preko granice između Hrvatske i Bosne i Hercegovine ušlo u Europsku uniju (Infogram.com, 2022).

Hrvatska prima izbjeglice i tražitelje azila iz Ukrajine, Sirije, Iraka, Afganistana i Irana. Zbog humanitarne krize izazvane ratom u Ukrajini, zemlja je usvojila Direktivu EU-a o privremenoj zaštiti ukrajinskih izbjeglica, dopuštajući im pristup uslugama bez potrebe za boravišnom ili radnom dozvolom.

U 2022. godini uslužni sektor predstavljao je 74,7% hrvatskog BDP-a. Turistički sektor također raste i pomaže lokalnom gospodarstvu da se oporavi nakon pandemije Covid-19. Štoviše, Hrvatska prolazi kroz gospodarsku preobrazbu usvajajući, prijelaz na digitalizaciju, na obnovljive izvore energije i unaprjeđenje (Obadić i Tica, 2016) prometne i ekološke infrastrukture. U 2021. godini Hrvatski gospodarstvenici su najviše izvozili u Italiju, Njemačku, Sloveniju, Bosnu i Hercegovinu i Mađarsku. Međutim, niska produktivnost i visok udio sektora s niskom dodanom vrijednošću i dalje usporavaju približavanje Hrvatske prosječnim razinama dohotka u EU-u (Infogram.com, 2022).

U 2022. godini u Hrvatskoj je registrirano 16 415 izbjeglica i 1077 tražitelja azila. Uglavnom su bili iz Ukrajine (93,73%), Sirije 3,36%, Iraka (0,72%), Afganistana (0,59%) i Irana (0,25%). Njih 1 044 dobilo je zaštitu pod mandatom UNHCR-a, uglavnom iz Burundija, Turske, Iraka i Afganistana (Državni zavod za statistiku, 2203).

Dolazak ljudi iz Sirije, Iraka, Afganistana i Irana povećao se u 2015., što je izazvalo migracijsku krizu na Mediteranu. Posljedično, zapadno balkanska ruta počela je postajati uobičajeni tranzitni put za ljude koji pokušavaju doći do zapadne i sjeverne Europe, stvarajući prave dileme u nekim zemljama, poput Mađarske i Srbije, koje su odmah provele mjere za suzbijanje dolaska izbjeglica. Tom je rezolucijom od 16. rujna 2015. izbjeglička ruta preusmjerena prema Hrvatskoj, gdje je uspostavljen službeni koridor za dolazak tih osoba u zemlju, što je pak dovelo do povećanja broja tražitelja azila u Hrvatskoj. U tom kontekstu, a na temelju Dublinske konvencije koja utvrđuje koja je država nadležna za razmatranje zahtjeva za azil, promijenila se i politika Hrvatske u pogledu pristupa tražitelja azila, koja je postala znatno stroža, a na snazi je i danas (Wertheimer-Baletić, 2017).

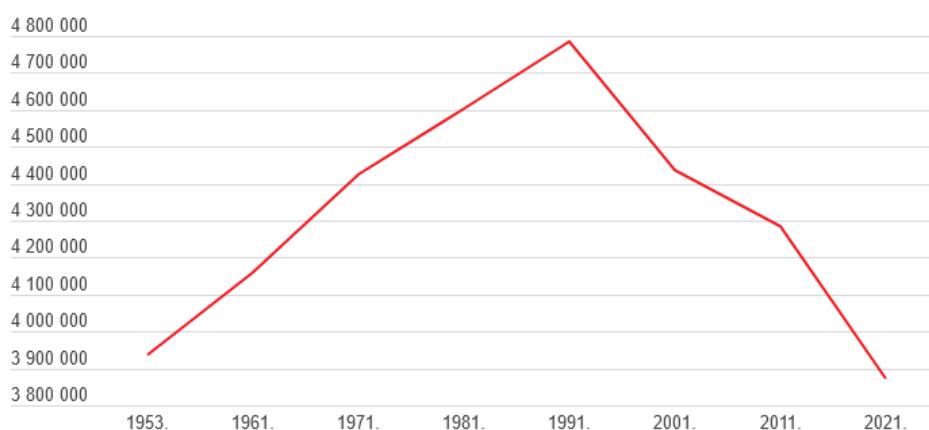
2.3. Kretanje i promjene u broju stanovništva Hrvatske

Kada je u pitanju ukupno kretanje stanovništva ono se sastoji od prirodnog i mehaničkog tj. migracijskog i fizičkog kretanja stanovništva. Prirodno kretanje stanovništva je razlika između broja živorođenih i umrlih tijekom određenog vremenskog razdoblja (obično jedne godine). Može biti pozitivna ili negativna. Ako su

stope nataliteta (broj živorođene djece na 1000 ljudi) veće od stope smrtnosti, tada će se populacija povećati. Ako je stopa smrtnosti (broj umrlih na 1000 godišnje) za neko područje veća od stope nataliteta, stanovništvo će se smanjiti (Wertheimer-Baletić, 2017). Pojednostavljeno rečeno, prirodni prirast je razlika između broja rođenih i umrlih u populaciji; stopa prirodnog priraštaja je razlika između stope nataliteta i stope mortaliteta. S obzirom na karakteristike plodnosti i mortaliteta ljudske vrste (isključujući slučajeve katastrofalne smrtnosti), raspon mogućih stopa prirodnog prirasta prilično je uzak. Za naciju, rijetko prelazi 4 posto godišnje; najviša poznata stopa za nacionalnu populaciju koja proizlazi iz spoja vrlo visoke stope nataliteta i prilično niske stope smrtnosti je ona doživljena u Keniji tijekom 1980-ih, u kojoj je prirodni prirast stanovništva iznosio približno 4,1 posto godišnje. Stope prirodnog prirasta u drugim zemljama u razvoju općenito su niže; te su zemlje u prosjeku iznosile oko 2,5 posto godišnje tijekom istog razdoblja. U međuvremenu su stope prirodnog priraštaja u industrijaliziranim zemljama vrlo niske: najveća je otprilike 1 posto, većina je u blizini nekoliko desetinki 1 posto, a neke su blago negativne (to jest, njihovo stanovništvo polako opada) (Andrews, 2010).

Prema podacima iz prethodnog poglavlja mogu se vidjeti kretanja i promjene u broju stanovništva u Republici Hrvatskoj. Prema službenim podacima u Hrvatskoj je zabilježen ukupan pad broja stanovnika za čak 413 056 osoba tj. 9,64%. Ova kretanja najviše su uvjetovana mehaničkim tj. migracijskim kretanjima gdje se veliki broj stanovništva iz Slavonskih mjesta iselio u Europu u potrazi za boljim životom. Na mehaničko kretanje stanovništva u Hrvatskoj utjecalo je niz političkih odluka i loša gospodarska situacija u ovom dijelu zemlje. Ako se ne poduzmu određene demografske, političke, socijalne i gospodarske mjere ovaj broj bi na idućem popisu stanovništva mogao biti puno veći.

Prema popisu stanovništva iz 2021. godine Republika Hrvatska ima 3 871 833 stanovnika, od čega 1 865 129 muškaraca (48,17%) i 2 006 704 žena (51,83%). Kada se promatraju promjene u kretanju stanovništva u Hrvatskoj može se reći kako je došlo do smanjenja broja stanovnika prema prethodnom popisu iz 2011. godine, kada je u Hrvatskoj živjelo preko 4 milijuna stanovnika. Broj stanovnika smanjio se za 413 056 osoba tj. 9,64% (Infogram.com, 2022). Slika 1. prikazuje kretanje stanovnika od 1953. do 2021. godine.

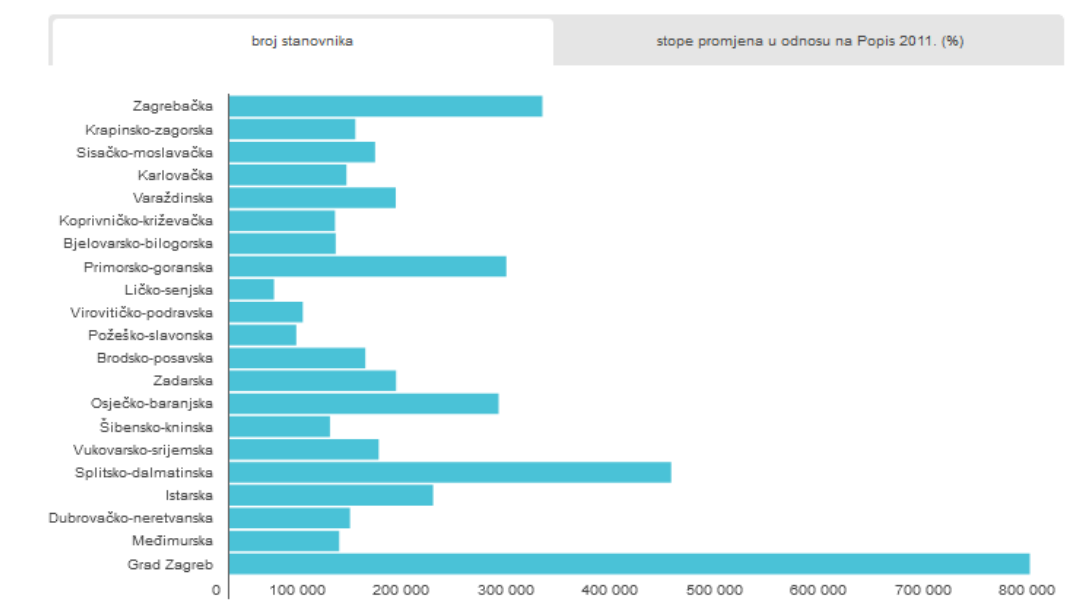


Slika 1. Kretanje stanovništva od 1953. do 2021. godine

Izvor: Infogram.com. Objavljen konačni rezultati Popis 2021.

<https://infogram.com/grafikon-2-popis21-1h7g6k0qq1e02o> - pristup 14.09.2024.

U svim županijama vidljivo je smanjenje broja stanovnika, a najveći pad je primjetan u Vukovarsko-srijemskoj županiji (20,28%), Sisačko-moslavačkoj županiji (19,04%), Požeško-slavonskoj županiji (17,88%), Brodsko-posavskoj županiji (17,85%) i u Virovitičko-podravskoj županiji (17,05%) (Infogram.com, 2022). Slika 2. prikazuje popis stanovništva prema županijama.



Slika 2. Popis stanovništva prema županijama

Izvor: Infogram.com. Objavljen konačni rezultati Popis 2021.

<https://infogram.com/grafikon-2-popis21-1h7g6k0qq1e02o> - pristup 14.09.2024.

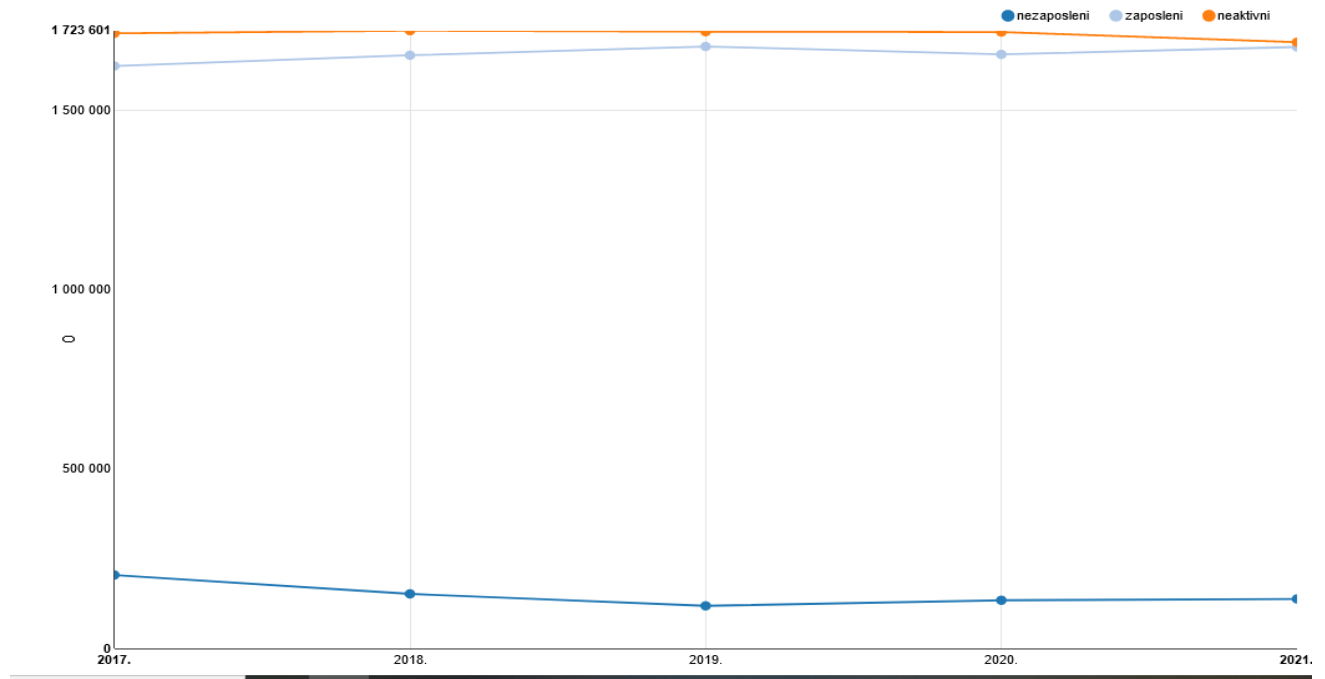
Ekonomska teorija sugerira da će ukupni utjecaj imigracije na gospodarstvo vjerojatno biti mali i da će svi negativni učinci nestati tijekom dužeg razdoblja kako se gospodarstvo prilagođava većoj ponudi radne snage. Naravno ova će teorija imati uspjeha ukoliko Vlada provede kvalitetnu politiku rada. Odgovori politike stoga bi trebali težiti maksimiziranju ekonomskih koristi koje proizlaze iz ekonomske uključenosti izbjeglica, podržati brzu prilagodbu tržišta kapitala i rada i ublažiti negativne učinke na ranjive skupine unutar stanovništva domaćina. Intervencije se mogu, na primjer, baviti premještanjem radnika domaćina s tržišta rada kroz otvaranje radnih mjesta ili programe socijalne zaštite. Politike koje potiču i podržavaju rad domaćina da unaprijede svoje vještine također mogu ublažiti negativne učinke na ukupne rezultate tržišta rada. Osim toga, politika može podržati poduzetništvo.

3. HRVATSKO TRŽIŠTE RADA

Od 2009. godine neto migracijski saldo u Hrvatskoj je negativan te se on dodatno povećao nakon ulaska Hrvatske u Europsku uniju. Prema podacima DZS-a u razdoblju od 2009. do 2018. godine iz Hrvatske se selilo 190 000 ljudi, a doselilo manje od 120 000 što dovodi do negativnog migracijskog salda od 115.000 ljudi. Podaci govore kako je najveći broj iseljenih stanovnika u dobi od 20 do 39 godina, a 80% je u radnoj sposobnoj kategoriji. Ovi podaci predstavljaju prijetnju tržištu rada, a posebno je zabrinjavajuća brojka iseljenih stanovnika u istočnoj Slavoniji (Marić, 2018).

3.1. Ekonomska struktura stanovništva u Hrvatskoj

Kada je u pitanju ekonomska struktura stanovništva, ono se dijeli na ekonomski aktivno i ekonomski neaktivno stanovništvo (Slika 3). U ekonomski aktivno stanovništvo ubrajaju se osobe koje imaju posao ili su privremeno nezaposlene ili osobe koje traže prvi posao. Neaktivno stanovništvo čine osobe koje su u mirovini, primaju stipendiju ili ih pak uzdržava druga osoba. Prema slici 3. može se vidjeti raspon između neaktivnih i zaposlenih osoba u Hrvatskoj od 2017. do 2021. godine. Prema navedenim podacima vidi se kako je tijekom navedenih godina broj neaktivnih bio veći od broja zaposlenih osoba.



Slika 3. Kretanje radno sposobnog stanovništva od 2017. do 2021. godine

Izvor: Državni zavod za statistiku. Aktivno stanovništvo u Republici Hrvatskoj.

<https://podaci.dzs.hr/2023/hr/58051> - pristup 14.09.2024.

Prema opažanjima koji su istaknuta na slici može se vidjeti kako se Hrvatska susreće s demografskim deficitom, gdje se nalazi najviše neaktivnih osoba koje su sada u mirovini, primaju stipendiju ili ih uzdržavaju druge osobe. Isto tako može se zaključiti i kako se broj nezaposlenih smanjivao uz rast zaposlenih. No na ove podatke velike utjecaj imala je i pandemija koja je mnoge ljude ostavile bez poslova.

	IV. – VI. 2022.	VII. – IX. 2022.	X. – XII. 2022.	I. – III. 2023. ²⁾	IV. – VI. 2023.
Republika Hrvatska					
Ukupno					
Radno sposobno stanovništvo (15+)	3 508	3 508	3 509	3 275	3 269
Aktivno stanovništvo (15 – 89)	1 843	1 833	1 844	1 707	1 706
Zaposleni (15 – 89)	1 709	1 710	1 719	1 582	1 611
Nezaposleni (15 – 74)	134	123	124	125	95
Neaktivno stanovništvo (15+)	1 665	1 676	1 665	1 568	1 563

Tablica 1. Broj nezaposlenih osoba prema dobnoj starosti od 2022. do 2023. godine

Izvor: Državni zavod za statistiku. Aktivno stanovništvo u Republici Hrvatskoj.

<https://podaci.dzs.hr/2023/hr/58051> - pristup 14.09.2024.

Kao što se može vidjeti najveći broj nezaposlenih osoba pripada srednjoj životnoj dobi od 25 do 49. godina. Iz podataka tablice 2 može se vidjeti kako znatan broj nezaposlenih osoba ima srednju stručnu spremu ili visoku razinu obrazovanja.

	Radna snaga								Neaktivni			
	zaposleni				nezaposleni							
	2018.	2019.	2020.	2021.	2018.	2019.	2020.	2021.	2018.	2019.	2020.	2021.
Ukupno												
Ukupno	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Nezavršena osnovna škola	((0,8))	((0,7))	((0,6))	((0,4))	12,1	11,8	10,3	9,0
Osnovna škola	7,0	7,0	6,4	6,5	((9,9))	((10,3))	((8,9))	((9,4))	30,0	29,4	29,6	28,9
Strukovne škole (niža i srednja stručna sprema)	59,3	60,1	60,5	60,9	63,3	62,9	66,6	68,7	39,6	40,3	41,1	42,7
Gimnazija	(3,2)	(3,2)	(2,8)	(3,0)	((5,0))	.	.	.	6,5	6,8	6,8	6,9
Visoko obrazovanje (stručni i sveučilišni studij, magisterij znanosti, doktorat)	29,6	29,1	29,7	29,1	(20,6)	((22,8))	((20,7))	((18,2))	11,8	11,7	12,1	12,5

Tablica 2. Struktura radnog sposobnog stanovništva prema školskoj spremi od 2018. do 2021. godine

Izvor: Državni zavod za statistiku. Aktivno stanovništvo u Republici Hrvatskoj.

<https://podaci.dzs.hr/2023/hr/58051> - pristup 14.09.2024.

U Hrvatskoj kronično nedostaje radne snage zbog velikog broja migracija hrvatskog stanovništva tijekom svih ovih godina. Val iseljavanja pretežito mladog stanovništva doveo je do nestašice radne snage ponajviše u ugostiteljstvu i turizmu, ali i u građevinskom, medicinskom i IT sektoru. Takva situacija dovodi do pritiska na povećanje plaća i potrebe za dovođenje inozemne radne snage. Vlada je pokušala ovaj problem riješiti izdavanjem većeg broja radnih dozvola za strance posebno kada je riječ o građevinarstvu i ugostiteljskim djelatnostima. Iz tih razloga 2023. godina rekordna je godina po izdanim radnim dozvolama. No vidljiva je činjenica kako se problem nije riješio jer radne snage još uvijek nedostaje, a za dobivanje radne dozvole dugo se čeka.

3.2. Projekcije budućih kretanja

Predviđa se kako će u naredih trideset godina 80 000 ljudi napustiti Hrvatsku. Kada je riječ o neto migracijskom saldu u sljedećih 25 godina u Hrvatsku bi se trajno trebalo doseliti 925 000 ljudi kako bi se mogao zadržati postojeći broj stanovnika. No s druge strane ako iseljništvo bude veće, procjene o potrebnom broju doseljenih će dosegnuti i do 1,3 milijuna (Turčin, 2024). Kako navodi Akrap (2015) do 2051. godine Hrvatska će imati znatno manji broj stanovnika, ispod 3 500 000 stanovnika. Najveći pad bit će vidljiv na istoku Hrvatske. Kada su u pitanju dobne skupine, doći će do velikog smanjenja broja stanovnika u dobi od 0 do 14 godina (smanjenje od 35%), u dobi od 15 do 64 doći će do smanjenja za 32%, dok će s druge strane doći do povećanja broja stanovnika iznad 65 godina za čak 40%. Prema tome postoje predviđanja kako će se stanovništvo do 2060 godine 30% ukupnog stanovništva biti starije od 65 godina, a trećina stanovnika će biti umirovljena. Također predviđen je i rast broja mirovinskih osiguranika do 2025. godine zbog povećanja stopa zaposlenosti što i dalje dovodi do nepovoljnog trenda kada je riječ o omjeru umirovljenika i osiguranika. Taj omjer bi mogao pasti na 1,05 (Državni zavod za statistiku, 2024).

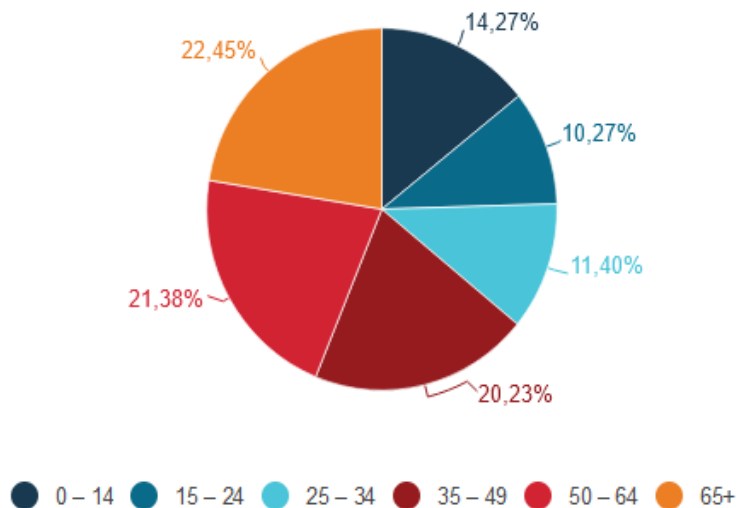
Potrebno je potaknuti rast zapošljavanja kako bi se zadovoljilo tržište rada i održao mirovinski sustav. Empirijske analize susreću se s problemima prikupljanja statističkih podataka o migrantima kao i o njihovim obilježjima kao što su kvalifikacija i razina

obrazovanja. Neravnoteža ponude i potražnje najviše je vidljiva u sektoru turizma, građevinarstva i proizvodnje koja već veliki niz godina ovisi o stranim dozvolama za rad.

Imigracija može biti potencijalno rješenje za predviđeni manjak radno sposobnog stanovništva. Dok demografi nastavljaju raspravljati o dugoročnim implikacijama migracije kao lijeka za pad TFR-a (eng. *The total fertility rate*), da bi bila uspješna, potrebno nam je temeljito preispitivanje globalne politike. Veći multilateralizam i novo globalno vodstvo trebali bi omogućiti koristi i zemljama koje šalju i primaju migrante, istovremeno štiteći prava pojedinaca. Države bi trebale surađivati na razinama koje su nam dosad izmicale kako bi strateški podržale i financirale razvoj viška kvalificiranog ljudskog kapitala u zemljama koje su izvor migranata. Pravedna promjena globalne migracijske politike trebat će glas bogatih i siromašnih zemalja (Akrap, 2015).

Nadalje, globalna suradnja mora se pozabaviti uzrocima sukoba i ekoloških kriza koje će dovesti u pitanje svaki pokušaj da migracija djeluje na ljudsko zdravlje i prosperitet. Gubitak života izravno kroz ratove, i neizravno kroz smanjenje gospodarstava, spriječit će pokušaje globalne podjele radne snage. Osim toga, kapacitet stanovništva nekih zemalja za koje se predviđa da će imati sve veći broj radno sposobnog stanovništva mogao bi biti ograničen antropogenim klimatskim promjenama i prirodnim katastrofama (Akrap, 2015).

Za razumijevanje demografskih procesa u Republici Hrvatskoj prikazat će se demografska struktura po dobi, spolu i obrazovanju. Prema rezultatima iz 2021. godine udio stanovništva koji pripada u dobi od 0 do 14 godina iznosi 14,27%, a udio stanovništva koji pripada dobi iznad 65 godina iznosi čak 22,45%. Slika 4. prikazuje dobnu strukturu stanovništva u Hrvatskoj.



Slika 4. Dobna struktura stanovništva u Hrvatskoj

Izvor: Infogram.com. Objavljen konačni rezultati Popis 2021.

<https://infogram.com/grafikon-2-popis21-1h7g6k0qql1e02o> - pristup 14.09.2024

Prema popisu stanovništva iz 2021. godine Republika Hrvatska ima 3 871 833 stanovnika, od čega 1 865 129 muškaraca (48,17%) i 2 006 704 žena (51,83%). Kada je riječ o obrazovanju u Hrvatskoj raste sve veći broj visokoobrazovnih ljudi te dolazi do smanjenja broja nepismenih osoba.

4. STRANI RADNICI U HRVATSKOJ

U Hrvatskoj postoji višegodišnji nerazmjer između ponude i potražnje za radnom snagom na tržištu rada. Nerazmjer se javlja prema broju i strukturi ponude i potražnje domaćeg tržišta rada. Stoga u zadnje vrijeme sve više jača potreba i razmišlja se o privlačenju i integraciji stranaca-useljenika u hrvatsko društvo.

Hrvatska je tek nedavno počela razvijati modernu integracijsku politiku prema migrantima. Kao članica EU usvojila je nekoliko političkih dokumenata s ciljem definiranja svoje politike integracije migranata u društvo, po modelu EU koji se temelji na sudjelovanju migranata u raznim područjima društva primatelja i njihove identifikacije s tim društvom. Ključne direktive EU u ovom području također su prenesene u hrvatsko zakonodavstvo (Butković et al., 2022). Uz pojavu iseljavanja, migracija stanovništva u Hrvatskoj sve više uključuje i useljavanje. Pa je prema tome povećan i broj migranata iz trećih zemalja koji je posebno izražen nakon 2017. godine, a 2019. godine neto migracija se uravnotežila s oko 40 000 iseljenika i približno isto toliko i useljenika (Butkovic et al., 2022).

4.1. Migracija stranih radnika u Hrvatsku

U prva četiri mjeseca 2024. godine u zemlju je ušlo 72 000 stranih radnika, dok hrvatsko tržište rada nepovratno mijenja izgled. Prvi podaci o broju osiguranika Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje pokazuju nove rekordne vrijednosti u posljednja tri desetljeća. U travnju je broj zaposlenih premašio 1,69 milijuna i u odnosu na prethodnu godinu porastao je za oko 52 tisuće, odnosno, oko tri posto. Tom rastu pridonijelo je i novo zapošljavanje stranih radnika. Došli su iz trećih zemalja izvan EGP-a (Europski gospodarski prostor), a Ministarstvo unutarnjih poslova (MUP) objavilo je i najnovije podatke prema kojima je do kraja travnja ove godine odobreno zapošljavanje gotovo 73 000 stranih radnika (Total-croatia, 2024).

U odnosu na broj izdanih dozvola u prva tri mjeseca 2024. godine, vidljivo je da je u travnju izdano i produljeno gotovo 21 000 novih dozvola. Kad se to usporedi s istim razdobljem 2023. godine, broj izdanih dozvola stranim radnicima porastao je za

trećinu. Iako se početkom godine Nepal pokazao kao glavno tržište s kojeg su pristizali radnici za hrvatske poslodavce, Bosna i Hercegovina se s podacima za travanj vratila na prvo mjesto. U travnju je izdano oko četiri tisuće dozvola za radnike iz te susjedne zemlje. Ukupna brojka za prva četiri mjeseca 2024. premašila je 14 tisuća dozvola, a za nepalske državljane 13,7 tisuća. Srbija je s nešto manje od 10 tisuća dozvola treće emitivno tržište za zaposlene u hrvatskim tvrtkama, a slijede Indija (sedam tisuća), Filipini (pet tisuća), te Makedonija, Bangladeš, Kosovo, Uzbekistan i Egipat (Total-croatia, 2024).

Poduzeća iz građevinskog sektora nedostatak na domaćem tržištu rada uglavnom pokušavaju pokriti "uvozom" stranih radnika. Ministarstvo unutarnjih poslova tom je sektoru izdalo više od 25 000 dozvola. Kako je turistička sezona odmicala, jača i potražnja hotelijera i ugostitelja, kojima je odobreno zapošljavanje oko 23 tisuće djelatnika, izdavanjem novih ili produljenjem radnih dozvola ili sezonskim zapošljavanjem. Statistički podaci Ministarstva unutarnjih poslova također pokazuju da je i u primorskim županijama i dalje velika potražnja za radnicima iz trećih zemalja. Ministarstvo unutarnjih poslova nadzire Grad Zagreb i Zagrebačku županiju kao jedinstvenu policijsku upravu, a dalo je pečat dozvolama za ukupno 15 000 stranih radnika ove godine. Brojčano pet puta manjoj Istri u prva četiri mjeseca 2024. odobrene su dozvole za zapošljavanje 11,5 tisuća stranaca (Total-croatia, 2024).

U samom vrhu po zapošljavanju stranaca su i ostale "turističke" županije – Splitsko-dalmatinska (osam tisuća), Primorsko-goranska i Dubrovačko-neretvanska (oko šest tisuća), te Zadarska (4,5 tisuća). Od kontinentalnih dijelova zemlje po broju izdanih dozvola za strane radnike ističe se Varaždinska županija (četiri tisuće), dok je MUP najmanje izdao radne dozvole u dvije najnerazvijenije županije, Požeško-slavonskoj i Virovitičko-podravskoj, s manje od 400 na svakoj lokaciji. Suočavanje s problemom nedostatka radnika bolna je tema i u drugim europskim zemljama, pa i u susjednim zemljama iz kojih Hrvatska još uvijek zadovoljava određene potrebe za radnicima. O razmjerima povećanja hrvatskih potreba svjedoče brojke iz prošle godine prije ukidanja sustava kvota (Total-croatia, 2024).

Povećanje broja radnika iz zemalja nižeg standarda može dovesti do pada cijene rada na domicilnom tržištu rada. Za sada se čini da prosječna plaća u Hrvatskoj još ima

trend rasta. Naime, unatoč rekordnom broju zaposlenih, strani radnici čine 8% ukupne radne snage. Nadležno ministarstvo ima namjeru uvesti izmjene kojim će se omogućiti rast ovog udjela. Produljit će se boravišna i radna dozvola sa sadašnjih godinu dana na tri godine, ovisno o trajanju ugovora o radu. Cilj je omogućiti i lakši prelazak na različita radna mjesta unutar istog poslodavca, kao i lakšu promjenu poslodavca (Total-croatia, 2024). Novi kriteriji uključuju obvezu minimalnog mjesečnog prometa na žiroračunima agencija koje uvoze stranu radnu snagu te ograničenje broja zahtjeva u odnosu na broj stalno zaposlenih u tim agencijama.

Nadalje, društveno politički cilj je pravilna integracija stranih radnika u hrvatsko društvo. Posljednjim izmjenama i dopunama Zakona o strancima prvi su put definirani uvjeti za smještaj strane radne snage. Ministar se osvrnuo na ponekad potpuno neprihvatljive uvjete u kojima ti ljudi žive te objasnio kako nema smisla imati kriterije i standarde za smještaj sezonskih radnika, a nemati propisane normative za smještaj stranih radnika te vrste (Vahambi i Damba, 2013).

Kako bi omogućili uspješnu integraciju stranih radnika u Hrvatskoj, Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike priprema sustav provedbe i financiranja učenja hrvatskog jezika. To će uključivati izvođenje kratkih obrazovnih programa na hrvatskom jeziku u nekoliko ključnih sektora, kao što su graditeljstvo i arhitektura, turizam i ugostiteljstvo, trgovina i usluge te prerađivačka i prehrambena industrija. To će biti integrirano u sustav vaučera za obrazovanje zaposlenih i nezaposlenih osoba izrađen u okviru Nacionalnog operativnog programa ljudskih potencijala, a bit će u nadležnosti Hrvatskog zavoda za zapošljavanje. Podrška stranim radnicima polaznicima programa učenja hrvatskog jezika započet će u prvom kvartalu 2024. godine, a pružat će je službe za profesionalno usmjeravanje i Centri za informiranje i savjetovanje o karijeri (CISOK) u područnim službama Hrvatskog zavoda za zapošljavanje. Glavni cilj ovih centara, kojih je trenutno u funkciji 17, je jačanje kapaciteta korisnika za cjeloživotni razvoj karijere. Broj poslodavaca i poduzetnika koji svojim zaposlenicima osiguravaju mogućnost učenja jezika i dalje raste. Treninzi se provode osobno, online ili u hibridnom formatu, ovisno o preferencijama tvrtki. Trenutno financiranje ovih obrazovnih programa uglavnom osiguravaju poslodavci, uz određenu potporu lokalne zajednice. Grad Zagreb najavio je da planira uložiti 150 000 eura u učenje hrvatskog jezika za strane radnike (European Commission, 2024).

4.2. Prehrana i sigurnost hrane stranih radnika iz Nepala, Filipina i Indije u Hrvatskoj

Prehrana je ključni dio zdravlja i razvoja. Bolja prehrana povezana je s poboljšanim zdravljem dojenčadi, djece i majki, jačim imunološkim sustavom, sigurnijom trudnoćom i porodom, nižim rizikom od nezaraznih bolesti (kao što su dijabetes i kardiovaskularne bolesti) i dugovječnošću. Ljudi s odgovarajućom prehranom su produktivniji i mogu stvoriti prilike za postupno prekidanje ciklusa siromaštva i gladi. Danas se svijet suočava s dvostrukim teretom koji uključuje i pothranjenost i prekomjernu tjelesnu težinu, posebno u zemljama s niskim i srednjim dohotkom. Razvojni, ekonomski, društveni i medicinski učinci problema koji proizlaze iz neadekvatne prehrane ozbiljni su i trajni za pojedince i njihove obitelji, zajednice i države (World Health Organization, 2024).

Prehrana je biokemijski i fiziološki proces kojim organizam koristi hranu za svoj život. Neuspjeh u dobivanju potrebne količine hranjivih tvari uzrokuje pothranjenost. Vrsta organizma određuje koje su mu hranjive tvari potrebne i kako ih dobiva. Životinje i ljudi zahtijevaju složene hranjive tvari kao što su ugljikohidrati, lipidi i proteini. Ljudi su razvili poljoprivredu i kuhanje kako bi zamijenili traženje hrane u okolini i unaprijedili ljudsku prehranu.

Potreba za hranom, jedna od tri osnovne potrebe, zajednička je svim ljudima, ali može se očitovati drugačije od osobe do osobe, zajednice do zajednice i od kulture do kulture. Hrana je jedan od najvažnijih izraza kulture. Važno je kako se hrana konzumira, tko priprema što se konzumira, kako je pripremljeno, što se koristi u pripremi, kako se do toga dolazi, kada se konzumira. Hrana i prehrana mogu biti jedan od najčišćih izraza naroda, zajednica, država ili čak osobnosti. Hrana je također povezana s time odakle ljudi dolaze, njihovim uvjerenjima, vrijednostima i ukusima. Prehrambeni obrasci utječu na zdravlje ljudi, količinu posla koja se obavlja i vrstu posla koji se obavlja. O tome prevladavaju različite perspektive, lokalni i globalni pogled na hranu kroz društvene, simboličke i političko-ekonomske uloge. Specifična značenja jedenja i hrane značajno doprinose muškarcima, ženama i društvima koja se definiraju.

Značenje hrane prelazi mnoge disciplinske granice presijecajući antropologiju, povijest, psihologiju, sociologiju i filozofiju (Vahambi i Damba, 2013).

Sigurnost hrane definira se kao stanje koje postoji kada svi ljudi, u svakom trenutku, imaju fizički i ekonomski pristup dovoljnoj, sigurnoj i hranjivoj hrani kako bi zadovoljili svoje prehrambene potrebe i prehrambene sklonosti za aktivan i zdrav život. Nesigurnost hrane u kućanstvu podrazumijeva ograničenu sposobnost ili nesigurnost u pristupu odgovarajućoj, hranjivoj i kulturološki prihvatljivoj hrani na društveno prihvatljiv način (Vahambi i Damba, 2013). Socioekonomske determinante sigurnosti hrane uključuju, ali nisu ograničene na, dohodak, izvor dohotka, stanovanje, druge troškove kućanstva, itd.

Sigurnost hrane značajna je društvena determinanta zdravlja. Mnoštvo dokaza ukazuje na izravnu vezu između sigurnosti hrane u kućanstvu i fizičkog, mentalnog i socijalnog zdravlja. Pojedinci kojima nedostaje hrane vjerojatnije je da će imati jednu ili više kroničnih bolesti poput dijabetesa tipa 2 ili bolesti srca doživjeti mentalne bolesti kao što je depresija i biti skloniji pretilosti ili prekomjernoj težini. Štoviše, pojedinci nesigurni u pogledu hrane osjetljiviji su na osjećaje tjeskobe, nemoći, bezvrijednosti i obiteljske disfunkcionalnosti koja proizlazi iz preokupacije pribavljanjem hrane društveno stigmatiziranim sredstvima kao što su posuđivanje novca, prodaja stvari ili krađa oslanjanje na takva sredstva za dobivanje hrane također može dovesti do povećanog duga i socijalne uskraćenosti (Vahambi i Damba, 2013).

4.2.1. Nepalska kuhinja

Nepalska kuhinja, također poznata kao kuhinja Himalaje, nosi svoju jedinstvenost uključivanjem dviju velikih kulinarskih tradicija regije, indijske i tibetanske, u vlastitu kulinarsku kulturu koja odražava zemljopisnu i demografsku raznolikost Himalaje. Nepalske osnovne namirnice sastoje se prvenstveno od riže, pšenice, kukuruza i leće, uz svježe povrće i meso. Tipičan nepalski svakodnevni obrok može se okarakterizirati *Dalom* (juha od leće), *Bhatom* (pirjana riža) i *Tarkarijem* (pripravci od povrća), također poznatim kao "Trojstvo", dopunjenim mesnim pripravcima. Tipičan nepalski obrok s punim jelom uključivao bi predjelo, juhu od povrća ili leće, dva ili više pripravaka od

povrća i mesa te *achar* ili *chutney*, poslužen s rotijem (plosnatim pšeničnim kruhom), rižom kuhanom na pari ili rižinim pilavom, dopunjenim lokalnim pićem, kao što je napitak od jogurta (*lassi*), pivo ili liker, nakon čega slijedi desert i čaj (Alfred i Duguid, 2005).

Jedno od najpopularnijih brzih jela koja se naveliko prodaje na ulici je *momo*, vrsta okruglica kuhanih na pari s nadjevom od mesa ili povrća, koja je postala tradicionalna delicija u Nepal. Uobičajeno korišteni aromatični sastojci su češnjak, đumbir, kumin, korijander, kurkuma, muškati oraščić, lovor, crni papar, čili, luk, cilantro i mladi luk. Također, različiti himalajski okusi proizlaze iz upotrebe tako jedinstvenih začina kao što su *Timur* (sečuanska paprika, obično se koristi u marinadama i acharima) i *Jimbu* (himalajska biljka, koristi se svježa ili suha), koji se mogu pronaći samo na Himalaji. Osim toga, većina jela aromatizirana je uljem gorušice, pročišćenim maslacem (*ghee*), a ponekad i jakovim maslacem (Alfred i Duguid, 2005).

Ulje gorušice osnovno je ulje za kuhanje u većini Nepala, Bengala i Bangladeša, a prodaje se u južno azijskim trgovinama namirnica, a na bocama je često označeno "nije za ljudsku prehranu". Rečeno je da je to način da se izbjegne označavanje i testiranje koje bi bilo obavezno da se uvozi kao prehrambeni proizvod (ulje gorušice također se može koristiti kao liniment). Standardni svježi crveni ili zeleni čili koji se obično traži u receptima je kajenski čili - sjajan, dug, blago zakrivljen i šiljast. Ako se izvade sjemenke i opne, ljutineje mnogo manje. Može se zamijeniti istim brojem serrana papričica, za istu ljutinu, ili koristiti jalapeno, koji su blaži i imaju drugačiji okus (Alfred i Duguid, 2005).

4.2.2. Filipinska kuhinja

Filipinska hrana je mješavina slatkog, slanog i kiselog. Obilna variva, meso na žaru i prženo meso i morski plodovi sa *sawawanom* (prilog umaka), začinjena regionalna jela na bazi kokosovog mlijeka, povrće s fermentiranim škampima i ribljim umakom te popularna filipinska ulična hrana čine filipinsku kuhinju s velikom upotrebom luka, češnjaka, đumbir, ocat, sojin umak i riblji umak. Samo što umjesto začina, filipinska hrana više ovisi o češnjaku, luku i đumbiru koji daju okus jelima. Mukotrpa priprema i

dugotrajno kuhanje također su karakteristika većine filipinskih jela, a kada se pravilno pripreme, često je ono što ističe okus hrane, za razliku od zdrave doze začina. S više od 7500 otoka, filipinska kuhinja prilično je mješavina stotina lokalnih, regionalnih i etničkih kuhinja, a bez ikakvih kvalifikacija često biste pomislili na sveprisutna jela kao što su adobo, sinigang, lechon i filipinsko-Kineska jela. Adobo je jelo kojeg čini (meso marinirano u octu, sojinom umaku i češnjaku), sinigang je kisela juha, alechon je pečena svinjetina (Tryotter.com, 2024).

Filipinska kuhinja živa je i raznolika kulinarska tradicija koja odražava bogatu kulturnu povijest zemlje i regionalne varijacije. Nudi širok raspon okusa i tehnika kuhanja, od jednostavnih obroka do složenih jela, te se nastavlja razvijati i prilagođavati novim utjecajima i kontekstima. Kuhinja je jedinstvena mješavina autohtonih, španjolskih, kineskih i američkih utjecaja, što se odražava na jelovnike njihovih restorana. Za razliku od drugih kuhinja, filipinski jelovnici sadrže rižu kao glavnu hranu, koja se poslužuje uz svaki obrok.

4.2.3. Indijska kuhinja

Indija, najmnogoljudnija zemlja na svijetu i sedma po veličini površine, nema jedinstvenu kuhinju. Zbog široke raznolikosti klime, vrsta tla, kultura i religija, kao i utjecaja iz drugih zemalja, Indija ima izuzetno raznoliku ponudu kuhinja. U cjelini, počeci izvorne indijske kuhinje mogu se datirati u prapovijesno razdoblje i njihov utjecaj može se pronaći diljem svijeta, gdje god postoji indijska dijaspora. Indijska kuhinja također je igrala ključnu ulogu u globalnoj povijesti, a indijski začini bili su cilj europskog doba velikih otkrića.

Kuhinja sjeverne Indije pokazuje jači utjecaj islamskog osvajanja. Mliječni proizvodi kao što su mlijeko, ghee i paneer (svježi sir) se obično koriste, a mnogo povrća se kuha u jogurtu ili umacima od luka i rajčice. Roštilj se koristi za izradu somuna kao što je roti, dok se tandoor (cilindrična pećnica na ugljen) koristi za pečenje somuna kao što su naan i kulcha. Puri i slični kruhovi prže se u dubokom ulju, obično u ulju od kikirikija. Somun se obično jede s kuhanom lećom (dal) i povrćem. Ne vegetarijanska

kuhinja kebaba i pilava vrlo je slična onoj u Pakistanu. Popularna grickalica je *samosa*, što je kuhani krumpir punjen u brašnu i potom pržen u dubokom ulju. Ulična hrana kao što su kachori i chaat vrlo je popularna, kao i slatkiši (zvani mithai) kao što su gulab jamun, petha i rasmalai. Hrana je tipično bogato začinjena. Varijacije postoje unutar sjeverne Indije, od pustinjskih regija Rajasthana, gdje se u jelima često koristi gram brašno, do dolina Kašmira, gdje se sastojci poput ovčetine i suhog voća koriste u jelima koja se obično poslužuju u wazwanu ili obroku s više sljedova.

Na istoku, u Zapadnom Bengalu i Odishi, smanjuje se količina začina koji se koriste u kuhanju, a ulje gorušice je češće. Kuhinja sjeveroistočne Indije temelji se na riži: riža se uzgaja na terasastim poljima u brdovitom terenu regije. Slatkovodna riba pojavljuje se u mnogim jelima, kao i svinjetina, govedina, ovčetine i piletina. Često se koristi i sjeme maka. Kuhinja ove regije vrlo je slična kuhinji susjednog Bangladeša.

U južnoj Indiji riža je osnovna hrana, a jede se uz sambhar (sambar), vodenasti gulaš koji se sastoji od leće, tamarinda i povrća. Mnogo voća i povrća se kiseli i konzumira uz obroke, a kokosovo ulje i gingelly (sezamovo) ulje koriste se kao mediji za kuhanje. Plodovi mora česti su duž obale. Unutar južne Indije postoje različite kuhinje, među ostalima Andhra, Tamil, Chettinad, Kerala i Mangalore. Svaka regija kuha sambhar drugačije i koristi različite vrste riže. Tamijska kuhinja klasificira hranu u šest okusa - slatko, kiselo, slano, gorko, ljuto i oporo - i nastoji uključiti svaki okus u svaki glavni obrok. Tamijska jela također se obično poslužuju na listovima banane.

Zapadna obala Indije također ima različite kuhinje. U Goi su riža i riba glavne namirnice. Goanska hinduistička kuhinja manje je začinjena i uključuje mnogo povrća, ali malo luka i češnjaka. Portugalska kuhinja u Goi uključuje govedinu i koristi umak na bazi octa (vindaloo) za mnoga jela. U obalnoj Maharashtri riba i riža su također uobičajeni, dok se proso i kikiriki koriste u unutrašnjosti umjesto riže i kokosa. Dalje na sjeveru, Gujarat je pretežno vegetarijanski, a većina jela ima nešto slatkoće zbog upotrebe šećera. Roti, dal i povrće su tamo uobičajeni. Diljem Indije hrana se obično jede rukama, uz minimalnu upotrebu pribora za jelo. Kada jedete roti, osoba otkine dio somuna i njime zagrabi dal ili povrće (Britannica.com, 2024).

5. REZULTATI I RASPRAVA

Empirijsko istraživanje provedeno je putem fokus grupa. Na dvije provedene fokus grupe sudjelovalo je ukupno 19 osoba. U prvoj fokus grupi sudjelovalo je pet muških i pet ženskih radnika iz Filipina. Starosna dob ispitanika je od 25 go 43 godine s prosjekom 34 godine. Na rad u Hrvatsku su došli između 2021. i 2024. godine. Drugu fokus grupu čine muškarci, njih 5 iz Indije i 4 iz Nepala. Strani radnici iz Indije su u Hrvatsku došli 2023. godine, a nepalski radnici su u Hrvatskoj već tri godine. Starosna dob ispitanika je od 23 do 45 godina, s prosjekom 35 godina.

5.1. Prehrana stranih radnika iz Filipina

5.1.1. Prehrana i hrana u matičnoj državi

Filipinski radnici prije migracije u Hrvatsku jedu tri obroka dnevno te također imaju i međuobroke. Za njih je ručak uvijek najvažniji obrok. Također, voljeli su konzumirati noćne snackove kao što su čips i sladoled. No istaknuli su kako nisu svi mogli sebi priuštiti takve noćne snackove zbog malih plaća. Važno je istaknuti kako je plaća na Filipinima vrlo mala, od 150 do 200 eura mjesečno.

Kada je riječ o njihovom doručku počinjao je u 8 sati ujutro (ako rade jutarnju smjenu) i većinom se sastojao od pržene riže, noodelsima na riži, juhi te sušenoj slanoj ribi. Također, za doručak koriste i kruh od pšenice s kavom te maslac s džemom na kruhu. No istaknuli su kako neki piju kavu popodne.

Kada je riječ o ručku on je počinjao od 11:30 do 12:00 sati. Ručak je uvijek u krugu obitelji te njihov ručak nema sljedova sve se odjednom jede. Za ručak je većinom riža s nekom vrstom mesa kao što su piletina, žabe (rijetko), janjetina, govedina i to sve s umacima i povrćem. Kao desert koristili su banane i sladolede. Siromašniji ručak je samo riža s kavom ili voda sa soli. Za piće su koristili vodu ili sok.

Kada je riječ o večeri vrlo je slična ručku. Malo bogatije obitelji su jele roštilj jednom do dva puta tjedno – piletina ili riba. Nakon večere pili su viski ili pivo.

Filipinska hrana se smatra vrlo kvalitetnom hranom. Njihov običaj je da se sve većinom jede doma i da se priprema svježe meso koje se uzima s City marketa. U zadnje vrijeme ističu da je došlo do velikog rasta cijena na Filipinima, ali je prehrana ostala i dalje ista. Također, ističu kako postoji razlika između gradova i regija u prehrani te na selu i u gradu. Kada je riječ o fast food hrani najpoznatija je *Jollybee* – najpoznatija kompanija brze hrane na Filipinima.

5.1.2. Prehrana u Hrvatskoj

Nakon dolaska u Hrvatsku morali su se prilagoditi novom načinu života, ali i prehrane. Kada je riječ o obrocima imaju dva obroka – doručak i ručak. Doručak im je većinom prije posla i tu je uglavnom riječ o obrocima s rižom. Kada je riječ o međuobrocima većinom su to sendviči ili vrlo često ništa. Ručak se jede nakon posla. Ručak im je i dalje najvažniji obrok i jede se većinom riža s mesom – piletina, puretina, nekada i govedina i riba. Ističu kako im se smrznuta riba ne sviđa. Za salatu većinom jedu rajčicu.

Kada je riječ o piću, tada najviše konzumiraju vino (najviše vikendom), pivo, gemišt, rakiju te vodu. Najveći problem im je pronalazak namirnica kao što su chilli, soya sos, povrće. Ističu kako se u Čakovcu otvorila filipinska trgovina, ali ima izrazito visoke cijene. Za njihove potrebe spremanja obroka većina ih naručuje hranu iz Slovenije putem online shopa. Ističu kako ima je hrvatska hrana, poput čevapa, preslana.

5.1.3. Zadovoljstvo prehranom u Hrvatskoj, mišljenje o utjecaju hrane na zdravlju i dobar izgled

Kada je riječ o prilagodbi ističu kako vole tikvice i zeleno povrće, kroasane, bureke sa sirom, krafne i kebab. Oni nikad ne rade nova jela te ističu kako je kvaliteta riže slična, ali je u Hrvatskoj malo slanije. Za kupnju najviše koriste Spar, Lidl, Kaufland i Konzum. Vrlo rijetko su na tržnicama, ako odluče nešto kupiti na tržnici onda su to jaja ili piletina. Ističu kako se ne boje hrvatske hrane i namirnica za svoje zdravlje te navode kako je hrana u Hrvatskoj jako skupa. Cijena riže u Hrvatskoj je 1,99 eura, dok ista ta riža na Filipinima košta 0,85 eura. Od voća najviše koriste jabuke, borovnice, banane,

avokado i trešnje. Također navode kako su se udebljali oko pet kila od kako su došli i smatraju kako je to zbog riže i brze hrane.

Najpoznatija jela na Filipinima su:

Doručak:

- Pardesal (poznata vrsta kruha s Filipina)
- Dried fish (tuyo)
- Morning pasta / spaghetti
- Lugaw.

Ručak:

- Riža
- Riba
- Povrće
- Piletina
- Puretina
- Morski plodovi
- Bitter groud (ampalaya)
- Olura
- Salmyot
- Kangkong
- Malunggay
- Sayote.

5.2. Prehrana stranih radnika iz Nepala

5.2.1. Prehrana i hrana u matičnoj državi

Prema dobivenim rezultatima može se vidjeti razlika između obroka prije i poslije migracija u Hrvatsku. Kada je riječ o doručku prije migracija bio je u vrijeme od 10 do 11 sati. Također imali su i ručak i večeru – tri obroka. Za večeru najvažniji obrok im je bio vezan uz rižu. Svoju hranu kupuju u marketima, a lokalno nabavljaju ribu i meso.

Oni su veliki ljubitelji piletine i ribe te nisu konzumatori govedine. U Nepal u imaju običaj jesti vani s obitelji i društvom. Kada je riječ o pripremi hrane većinom se obiteljski pripremala. U Nepal u su koristili svoje rakije koje nisu legalne. U Nepal u također postoji piće koje je slično hrvatskom gemištu samo je dosta jače vino, Nepalaisis. U svojoj državi hranu kupuju u supermarketu, a alkohol nabavljaju u posebnim trgovinama. U Nepal u se može pronaći i indijska hrana. Brza hrana kao što je McDonalds im je skupa.

5.2.2. Prehrana u Hrvatskoj

Kada je riječ o prehrani nakon dolaska u Hrvatsku ima vidljive razlike nego u Nepal u. Ispitani radnici žive i rade u hotelu pa svoje obroke jedu samo u hotelu. Ističu kako im se sviđa hotelska hrana. Za njih je večera najvažnija. Svoju kupovinu obavljaju u Lidlu i Kauflandu. Ističu kako vole pizzu te nekada nakon ručka jedu slatkiše. Također vole i ćevape. Vrlo često znaju konzumirati proizvode iz pekare. Nepalske trgovine u Hrvatskoj su im preskupe pa tamo kupuje jako rijetko. Ističu kako u Nepal u ne jede kruh, dok ovdje vrlo često koriste kruh tijekom obroka.

5.2.3. Zadovoljstvo prehranom u Hrvatskoj, mišljenje o utjecaju hrane na zdravlju i dobar izgled

Ispitanici iz Nepala ističu kako je hrana u Hrvatskoj vrlo skupa pa zbog toga nisu u mogućnosti pripremati tradicionalnu hranu koja se pripremala prije migracija. Cijena riže za jedan kilogram u Nepal u iznosi od 30 do 40 centi. Također ističu kako smatraju da je hrvatska hrana vrlo kvalitetna i ukusna. Posebno ističu kako su izgubili na težini od kada su došli u Hrvatskoj.

5.3. Prehrana stranih radnika iz Indije

5.3.1. Prehrana i hrana u matičnoj državi

Kada je riječ o prehrani prije migracija i nakon migracija, vidljiva je razlika u obrocima. Radnici iz Indije su također imali tri obroka – doručak, ručak i večera. Ali imaju i vrijeme za čaj i neke grickalice i to oko 16 sati. U Indiji je najvažniji doručak. Kada je riječ o

ručku najviše su također jeli rižu u kombinaciji s ribom, piletinom i govedinom. Također konzumiraju veliku količinu i povrća. Ljubitelji su čipsa za vrijeme međuobroka. Prije migracija su pili limunadu, čaj, a najviše vodu. Ističu kako je njihova prehrana u Indiji organska i ljuta hrana. U supermarketima su kupovali začine (Lulu supermarket). U Indiji imaju običaj jesti vani s obitelji i društvom. Ističu kako se u njihovu prehranu sve više kombinira arapska i talijanska kuhinja. Postoji brza hrana kao što je McDonalds, ali ističu kako im je skupa. Za vrijeme boravka u Indiji konzumirali su rakije i piva te koristili wart rakiju koja nije legalna. Radnici iz Indije u svojoj državi hranu kupuju u supermarketu, a alkohol nabavljaju u posebnim trgovinama.

5.3.2. Prehrana u Hrvatskoj

Kada je riječ o prehrani koja se koristi nakon migracija vidljiva je razlika. U Hrvatskoj mlađa populacija radnika voli kebab. Ističu kako puno manje jedu nego u Indiji jer jako puno rade. Večera im je u 19 sati. Puno koriste pekare, a kada doma pripremaju onda je to riža s nekim mesom ili kobasicama. Za njih je večera u ovom trenutku najvažnija te uključuje rižu, meso i ribu. Indijske trgovine radnicima su preskupe pa izbjegavaju kupnju.

Hranu u Hrvatskoj najviše kupuju u Lidlu i Kauflandu. Jednom do dva puta tjedno kupuju piletinu te ističu kako vole pizzu i ćevape te za doručak često jedu burek gdje idu u pekaru prije posla. Kada je riječ o alkoholnim pićima iz Hrvatske prvi put su gemišt probali za Božić. Nadalje, pivo i rakiju u Hrvatskoj piju te ističu kako konzumiraju alkohol vikendima. Pivo je vrlo slično pivima u Indiji dok je rakija slabijeg inteziteta od rakija u Indiji.

5.3.3. Zadovoljstvo prehranom u Hrvatskoj, mišljenje o utjecaju hrane na zdravlju i dobar izgled

Ispitanici iz Indije ističu kako je vrlo teško pripremati tradicionalnu hranu. Također ističu kako je hrana u Hrvatskoj vrlo skupa te zbog toga nisu u mogućnosti pripremati tradicionalnu hranu. Hrvatska hrana je dobre kvalitete te posebno ističu kako je zdrava. Također su istaknuli da je cijena jednog kilograma riže u Indiji 40 centi, dok najskuplja i najkvalitetnija riža košta jedan euro.

Ističu kako su izgubili na težini od svoga dolaska u Hrvatsku. Ponajviše razlog leži u skupoći hrane i manjku vremena zbog dugog trajanja radnog dana. Također ističu kako jedu veliku količinu voća gdje ističu kako je bolja kvaliteta voća u Hrvatskoj, nego u Indiji gdje je voće izrazito tretirano kemikalijama. Dok s druge strane puno manje jedu povrća nego što su jeli prije migracija.

5.4. Rasprava

Percepcija filipinske hrane može se jako razlikovati među Filipincima i onima iz drugih kultura. Neki Filipinci možda priznaju da se njihova kuhinja razlikuje od kuhinje susjednih zemalja poput Tajlanda ili Vijetnama, koje često karakteriziraju hrabri okusi i složen profili začina. Međutim, mnogi Filipinci ponose se svojom hranom, ističući njezine jedinstvene okuse, raznolika regionalna jela i korištenje svježih namirnica. Tradicionalna filipinska jela često se oslanjaju na ravnotežu slatkog, kiselog i slanog okusa, što se može doživjeti kao jednostavnije ili manje začinjeno u usporedbi s kuhinjama obližnjih zemalja. U konačnici, pogledi na profil okusa filipinske hrane mogu biti subjektivni i pod utjecajem osobnog ukusa, kulturnog porijekla i izloženosti različitim kuhinjama. Dok ga neki smatraju bljutavim, mnogi drugi slave njegove osebujne kvalitete i bogato kulinarsko nasljeđe. Filipinci u Hrvatskoj navode kako ne jedu piletinu u istoj količini u Hrvatskoj kao što je jedu doma zbog visoke cijene mesa u Hrvatskoj.

Nakon provedenog istraživanja korištenjem fokus grupe može se zaključiti kako su se prehrambene navike stranih radnika sa Filipina, iz Indije i Nepala promijenile nakon procesa migracije u Hrvatsku, kao i u zaključcima dosadašnjih istraživanja. Slično kao i kod migracija ljudi iz Južne Amerike pri selidbi u Sjevernu Ameriku i Kanadu, glavni razlog promjena je skupoća hrane u Hrvatskoj za razliku od njihovih domovina gdje posebno ističu skupoću njihovih osnovnih namirnica kao što je riža i povrće. Prije migracije imali su tri obroka dok sada nisu u mogućnosti pripremati takve obroke prvenstveno zbog nedostataka vremena te nedostataka njihovih namirnica na koje su oni navikli. Radnici s Filipina ističu kako su se udebljali zbog velikog korištenja fast fooda i brze hrane, dok su radnici iz Indije i Nepala smršavili. Ističu kako su tijekom

boravka u Hrvatskoj prvi put i probali lokalnu hranu i piće i da im se sviđa te radnici iz Indije ističu kako voće i povrće u Hrvatskoj ima bolju kvalitetu tj. puno je manje „umjetno“, što se razlikuje od studenata koji su iz Azije došli u Veliku Britaniju i zamijenili zdravu hranu s fast foodom i nezdravom hranom. Veliki su i dalje konzumatori ribe, ali posebno ističu skupoću ribe. U Hrvatskoj su posebno zavoljeli burek, kebab i pizzu, a od pića posebno alkoholna pića. Radnici s Filipina ističu kako su plaće na Filipinima jako male te da nemaju svi mogućnosti uživati u velikom izboru hrane te da se hrana razlikuje od regije do regije. Svi ispitanici su istaknuli kako se ponuda i izbor prehrambenog asortimana u lokalnim trgovinama vidljivo povećala od kako su došli u njihova mjesta prebivališta u Hrvatskoj gdje mogu pronaći odrađene začine i namirnice koje oni koriste u pripremi obroka. Zanimljiv podatak koji se dobio je taj što u Hrvatskoj dosta piju alkohol iako što su stidljivo istaknuli.

Indijci Nepalci ističu kako vrlo teško pripremaju svoju tradicionalnu hranu dok su u Hrvatskoj zbog kao što je već navedeno nedostataka začina. Poznata je činjenica kako njihova hrana sadrži veliku količinu začina i ljutine.

Za sada se uspješno prilagođavaju prehrambenim navikama u Hrvatskoj, gdje zapravo moraju balansirati sa svojim tradicionalnom prehranom i domaćim namirnicama. Migracije vrlo često imaju kulturološki utjecaj na migrante posebno kada je riječ o procesima prilagodbe migranata na određena područja. Današnji rast cijena ima najveći utjecaj na izbor namirnica gdje sve tri skupine radnika ističu kako su cijene narasle i da je vidljiva razlika između Hrvatske i njihove domovine. Prema promatranim istraživanjima može se vidjeti kako su im zajednička obilježja njihova uspješna prilagodba hrvatskoj prehrani. No važno je istaknuti kako je ovdje riječ o manjoj fokus grupi pa za detaljnije istraživanje potrebno je uzeti veći broj ispitanika no ovo istraživanje može pružiti smjernice za daljnja i veća istraživanja na navedenu temu.

U usporedbi s već provedenim istraživanjima na istu temu može se doći do zaključka kako su kao i svi ispitanici u prethodnim istraživanjima, radnici iz Nepala, Indije i s Filipina bili prisiljeni prilagoditi se okruženju, kulturi i tradiciji u Hrvatskoj. Posebno vrsta prilagodbe i kod svih prijašnjih istraživanja je prilagodba u prehrani. Radnici iz Nepala, Indije i s Filipina su kao i studenti u istraživanju smanjili unos hrane koja se smatra „ne zapadnjačkom“ kao što su orašasti plodovi, voće i povrće, ribe a dok se unos masnoće

visoko prerađene hrane koja se smatra zapadnjačkom, poput čipsa, sira, slanine, kobasica i šunke povećao se nakon useljavanja u studenata u UK i stranih radnika u Hrvatsku.

Također se ovo istraživanje može usporediti s istraživanjem koje je provedeno u Sjedinjenim Američkim Državama, gdje su vidljive glavne prepreke u konzumiranju njihove prehrane ograničena financijska sredstva. Shodno tome potrebna je promjena politike cijena i strategije koje bi mogle poboljšati njihovu financijsku moć kako bi mogli kupiti dovoljne količine hranjive i kulturno prihvatljive hrane koja koriste doma. Ograničeni društveni kapital i jezične barijere mogu utjecati na njihovu brzinu prilagodbe u državi kojoj obavljaju posao. Također istraživanje provedeno u Torontu pokazali su iste probleme migranta, a to su ograničena financijska sredstva; jezične poteškoće; kulturne sklonosti hrani; i slabo poznavanje dostupnih izvora hrane i usluga u zajednici. Iz navedenih istraživanja može se zaključiti kako neadekvatni prihodi postaju glavna prepreka u pristup adekvatnoj hrani. Jasna je činjenica kako određene kulturološke prepreke imaju utjecaj na njihovu sposobnost da dobiju dobro plaćene poslove. Iz studije koja je analizirala prehrambene obrasce radnika iz jugoistočne Azije prikazuje značajne promjene gdje je bila vidljiva smanjena učestalost konzumacije svježeg voća, kuhanog povrća, rižinih rezanaca, zelenog čaja i ljepljive riže te povećana konzumacija kimchija, morskih algi, mlijeka, kave i pizze. Također provedeno istraživanje iskazuje isti problem kod stranih radnika koji su došli u Hrvatsku.

6. ZAKLJUČAK

Demografska slika Hrvatske pokazuje kako se zemlja već dugi niz godina nalazi na začelju među zemljama u Europi. Još od devedesetih godina Hrvatska se suočava s negativnim demografskim kretanjima. To se najviše može vidjeti u padu nataliteta, starenju stanovništva kao i velikom broju iseljavanja te ovakvi procesi imaju direktni utjecaj na gospodarski razvoj države. Hrvatska zbog takve činjenice mora što prije početi raditi na uvođenju implementiranih mjera koje bi potaknule vraćanje stanovnika nazad u državu. U Republici Hrvatskoj, ni danas u 2024. godini situacija se nije stabilizirala ni popravila kada su u pitanju demografski procesi. Još uvijek je prisutan veliki odljev stanovništva s posebnim naglaskom na mlado radno sposobno stanovništvo te također smanjeni broj novorođenih kao i porast starije populacije. Takva demografska kretanja u državi ne mogu pokrenuti gospodarski rast te dugoročna izdrživost mirovinskog sustava nije moguća. Navedene stavke dovode do rasta demografskog deficita. Prema posljednjem popisu stanovništva u Hrvatskoj iz 2021. godine vidljivo je kako raste broj starijeg stanovništva te se smanjuje udio mladih u ukupnom stanovništvu što dovodi do činjenice kako dosadašnje demografske mjere nisu imale učinka. Mlado stanovništvo s utjecajem globalizacije seli se u zapadne zemlje Europe gdje se Hrvatska već godinama pokušava suočiti s rješavanjem problema iseljavanja mladog i sposobnog stanovništva. Također veliki problem Hrvatske je nepostojanje dugoročne strategije gospodarskog razvoja koja bi utjecala na smanjenje demografskog deficita.

Zbog loše demografske slike i nedostatka radnika na hrvatskom tržištu rada, Hrvatska je morala povećati broj radnih dozvola za radnike iz trećih zemalja. Prije više od tri godine Hrvatska je ukinula kvote za zapošljavanje stranih radnika. U graditeljstvu se nalazi gotovo 51 tisuća stranaca, u turizmu i ugostiteljstvu je više od 40 tisuća radnika, dok za poslove u sektoru industrije se nalaze 17,5 tisuća dozvola te u prometu je izdano 8 tisuća, a u trgovini 4 tisuće radnih dozvola. Strani radnici su se stoga morali prilagoditi uvjetima života u Hrvatskoj, a to se posebno odnosi na prehrambene navike stranih radnika.

U ovom radu prilikom istraživanja prehrambenih navika 19 radnika iz Nepala, Indije i Filipina mogla te su njima uočene znatne razlike. Ispitanici su istaknuli kako je hrana u

Hrvatskoj dosta skuplja te kako nisu u mogućnosti imati sve obroke i jela koja su konzumirali u matičnoj zemlji. Slijedom toga, mijenjaju prehrambene navike i dok su prije migracija imali tri obroka (doručak, ručak i večera), u Hrvatskoj su to većinom samo doručak i večera. Veliki su konzumatori riže, a u Hrvatskoj najviše vole kebab, burek i pizzu. Posebno naglašavaju skupoću namirnica gdje je velika razlika u cijenama između Hrvatske i njihovih domovina. Nastoje balansirati svoju tradicionalnu prehranu s ovdašnjim namirnicama. Veliki problem nedostatka začina koje uobičajeno koriste jedan je od najvećih izazova s kojima su se susreli pri dolasku u Hrvatsku.

U većini slučajeva ističu kako im je hrana preslana u Hrvatskoj te se puno manje koriste sirove namirnice. Zanimljiva činjenica je kako su se do sada već prilagodili brzom načinu života pa zbog toga vrlo često koriste pekare gdje najviše konzumiraju sve vrste pekarskih proizvoda. Zbog rasta potražnje uslijed dolaska sve većeg broja radnika iz ovih zemalja, u Hrvatskoj je otvoreno više trgovina koje nude namirnice podrijetlom iz Južne i Jugoistočne Azije, odnosno, one koje se tamo koriste u prehrani. Međutim, zbog visokih cijena radnici u Hrvatskoj rijetko kupuju u tim trgovinama. Problem nedostatka namirnica koje trebaju strani radnici u Hrvatskoj uočili su i maloprodajni lanci koji postepeno mijenjaju asortiman u smjeru veće ponude hrane tipične u njihovoj prehrani.

Na temelju izjava ispitanika možemo zaključiti kako su se radnici iz Nepala, Indije i s Filipina dobro prilagodili prehrambenim navikama u Hrvatskoj iako su pri samom dolasku u Hrvatsku imali određene probleme.

Pošto je broj ispitanika koji su sudjelovali u istraživanju malen, može se reći kako je ovdje riječ o pilot-istraživanju. Ono doprinosi razumijevanju prehrambenih obrazaca radnika iz Nepala, Filipina i Indije u Hrvatskoj. Dobiveni rezultati predstavljaju podlogu za buduća detaljnija istraživanja ove tematike i za promišljanje programa koji bi pomogli prehrambenoj integraciji stranih radnika.

LITERATURA

1. Alfrod, J. i Duguid, N. (2005). *Mangoes & Curry Leaves*. Artisan. New York
2. Akrap, A. (2015). Demografski slom Hrvatske: Hrvatska do 2051. *Bogoslovska smotra*, 85(3): 855-868.
3. Andrews, C. A. (2010). Natural Selection, Genetic Drift, and Gene Flow Do Not Act in Isolation in Natural Populations. *Nature Education Knowledge* 3(10): 5-15.
4. Britannica.com (2024.) Indian Food - <https://www.britannica.com/topic/Indian-cuisine> - pristup 16.09.2024.
5. Butkovic, H., Samardžija, V., Rukavina, I. (2022). Foreign workers in Croatia: Challenges and opportunities for economic and social development, IRMO
6. Calandre, N., & Ribert, E. (2019). Sharing norms and adapting habits. The eating practices of immigrants and immigrants' children from Malian and Moroccan origins in France. *Social Science Information*, 58(1).
7. Državni zavod za statistiku (2023). Aktivno stanovništvo u Republici Hrvatskoj. <https://podaci.dzs.hr/2023/hr/58051> - pristup 14.09.2024
8. Državni zavod za statistiku (2024). Prirodno kretanje stanovništva Republike Hrvatske. <https://podaci.dzs.hr/2024/hr/76800> - pristup 15.09.2024.
9. European Commsision (2024). Croatia: Language course for foregin workers. https://migrant-integration.ec.europa.eu/news/croatia-language-courses-foreign-workers_en - pristup 15.09.2024.
10. Infogram.com (2022). Objavljen konačni rezultati Popis 2021. <https://infogram.com/grafikon-2-popis21-1h7g6k0qql1e02o> - pristup 14.09.2024.
11. Lee, E. J. i Lee, K. R. Lee, S. J. (2017). Study on the change and acculturation of dietary pattern of Southeast Asian workers living in South Korea. *Appetite*
12. Nejašmić I., Toskić A. (2013). Starenje stanovništva u Hrvatskoj - sadašnje stanje i perspektive, *Hrvatski geografski glasnik*, 74.(1): 89-110.
13. Marić I. (2018). Demografski depresivna područja u Hrvatskoj - Kakva treba biti populacijska politika, *Odjel za geografiju, Sveučilište u Zadru*
14. Obadić A., Tica J. (2016). *Gospodarstvo Hrvatske*, Zagreb, Ekonomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb

15. Pritchard, J.K., Stephens, M., Rosenberg, N.A. i Donnelly, P. (2000). Association mapping in structured populations. *American Journal of Human Genetics*. 67(1): 170–81
16. Skoko, B. i Benković, V. (2009). Znanstvena metoda fokus grupa – mogućnosti i načini primjene. *Politička misao*, 46(3): 217-236.
17. Total-croatia (2024.) Foreign workers. <https://total-croatia-news.com/news/foreign-workers-4/> - pristup 16.09.2024.
18. Tryotter.com (2024). What is Filipino Food. <https://tryotter.com/resource/wiki/what-is-filipino-cuisine> - pristup 18.09.2024.
19. Turčin, K. (2024). Hrvati imaju 2 opcije! Ili milijun stanovnika doseljenika ili da svaka žena rodi troje djece. <https://www.jutarnji.hr/vijesti/hrvatska/hrvati-imaju-2-opcije-ili-milijun-doseljenika-ili-da-svaka-zena-rod-troje-djece-15324277> - pristup 30.09.2024.
20. Waithaka, E. (2023). Dietary Habits Fluctuations after Immigration: A Focus on University Students Immigrants in the United Kingdom. *International Journal of Scientific Research and Management*, 11(06).
21. Vahambi, M. i Damba, C. (2013). Perceived barriers in accessing food among recent Latin American immigrants in Toronto. *International Journal for Equity in Health* 12(1): 1-11.
22. Wertheimer-Baletić, A. (2016). Demografski tranzicijski procesi - kontinuitet ili diskontinuitet, rad Hrvatske akademije znanosti i umjetnosti. Razred za društvene znanosti, 525(51): 7-63.
23. Wertheimer-Baletić, A. (2017). Demografska teorija, razvoj stanovništva Hrvatske i populacijska politika, Meridijani
24. World Health Organization (2024). Nutrition - https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1 – pristup: 18.09.2024.

POPIS SLIKA

Slika 1. Kretanje stanovništva od 1953. do 2021. godine

Slika 2. Popis stanovništva prema županijama

Slika 3. Kretanje radno sposobnog stanovništva od 2017. do 2021. godine

Slika 4. Dobna struktura stanovništva u Hrvatskoj

POPIS TABLICA

Tablica 1. Broj nezaposlenih osoba prema dobnoj starosti od 2022. do 2023. godine

Tablica 2. Struktura radnog sposobnog stanovništva prema školskoj spremi od 2018. do 2021. godine

Prehrana i hrana prije migracije (30 minuta)

Koliko ste imali obroka dnevno? Koji je obrok bio najvažniji?

Od čega se sastojao doručak? Od čega se sastojao ručak? Od čega se sastojala večera? Jeste li grickali između obroka, ako da što ste grickali?

Što ste pili uz obroke (voda, gazirani sokovi, alkoholna pića)?

Kakva je bila kvaliteta namirnica u jelima koja su pripremljena u domovini? Gdje ste nabavljali namirnice? Tko je kuhao kod kuće?

Jeste li jeli van kuće? Ako da, gdje i koliko često?

Mijenja li se način prehrane u vašoj domovini? Uvozili li se puno hrane u vašu domovinu i ako da što? Što je s ponudom brze hrane? Ima li razlika između prehrane u gradovima i ruralnim područjima?

Prehrana u Hrvatskoj (30 minuta)

Kako se hranite u Hrvatskoj? Koliko obroka imate? Koji je glavni obrok? Jedete li izvan kuće? Ako da, koliko često i što najčešće?

Od čega se obično sastoji Vaš doručak? Od čega ručak? Od čega večera? Uzimate li međuobroke, grickalice i ako da što grickate?

Možete li nabaviti namirnice koje su potrebne za pripremu vaše tradicionalne hrane? Gdje kupujete te namirnice?

Kakva je prema vašem mišljenju hrvatska prehrana? Kakva je prema vašem mišljenju kvaliteta hrane u Hrvatskoj? Što vam se sviđa, a što ne? Znaite li napraviti neko hrvatsko jelo? Je li hrana skupa u Hrvatskoj?

Zadovoljstvo prehranom u Hrvatskoj, mišljenje o utjecaju hrane na zdravlju i dobar izgled
Jeste li zadovoljni s prehranom u Hrvatskoj? Što Vam je najveći problem?

Jeste li nakon dolaska u Hrvatsku dobili na težini? Ako jeste, što je prema Vašem mišljenju tome uzrok?

Bojite li se da ćete zbog promjene načina prehrane dobiti na težini? Bojite li se da bi zbog toga mogli imati zdravstvenih problema?

Kako bi Vam poslodavac i/ili Hrvatska država mogla pomoći da riješite neke od problema vezane za prehranu?

Hvala na sudjelovanju i kratki debriefing

ŽIVOTOPIS

Bruno Vlajsović rođen je 5. studenog 1999. godine u Zagrebu. Školski put započinje 2006. godine u Osnovnoj školi "Mate Lovraka" Kutina. Istu završava 2014. godine s ocjenom odličan te pohvalom razrednog vijeća za predstavljanje škole u mnogim sportovima. Srednjoškolsko obrazovanje započinje 2014. godine u Kutini, u Srednjoj školi "Tina Ujevića", a 2015. nastavlja u Sesvetama, u "Gimnaziji Sesvete". Srednju školu završava 2018., te iste godine upisuje "Agronomski fakultet" u Zagrebu, smjer "Agrarna ekonomika". 2022. godine obranom završnog rada na temu "Ekonomске posljedice Covid-19 na hrvatski sport" stječe naziv "sveučilišni prvostupnik agrarne ekonomike". Iste godine upisuje diplomski studij "Agrobiznis i ruralni razvitak". Vrlo dobro služi se engleskim jezikom, a uz studiranje uspješno je obavljao studentske poslove te igrao nogomet u raznim klubovima zagrebačke i sisačko-moslavačke regije.