

Kako se boriti s PRETILOŠĆU djece?



Ljiljana Vučemilović, zdravstvena voditeljica
Dječji vrtić 'Sunce'
Zagreb

U Zagrebu je pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi 16. ožujka 2010. na inicijativu Udruge za prevenciju prekomjerne težine održan okrugli stol na temu Debljina – ozbiljan društveni problem. Ulomak iz izlaganja, kao i svoja promišljanja o borbi s pretilošću djece predškolske dobi, iznosi zdravstvena voditeljica Ljiljana Vučemilović.



Iako možemo reći da u predškolskoj dobi pretilost nije primila razmjere epidemije, ukupno gledajući to je najčešći poremećaj među djecom i adolescentima u razvijenim zemljama. Na taj problem sve se više pozornosti obraća i u Hrvatskoj.

Novi prehrambeni standardi (2007.) i priručnik 'Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi', kao i 'Vrtićka kuharica za mame i tate' (2009.)

dio su programa promicanja pravilne prehrane koji dugoročno utječu na prevenciju bolesti uzrokovanih nepravilnom prehranom. Upravo je potreba za revidiranjem

Korisni oblici edukacije svakako su savjetovališta o pravilnoj prehrani za roditelje i djecu, radionice kuhanja za djecu i roditelje...

dotadašnjih prehrambenih standarda došla iz baze predškolskog odgoja, odnosno Podružnice medicinskih sestra dječjih vrtića Grada Zagreba. Udruga se založila i da priručnik 'Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi'

postane dostupan svim dječjim vrtićima u Republici Hrvatskoj, ali i svim ostalim institucijama koje skrbe o prehrani djece – školama, bolnicama, dječjim domovima. Svojim sadržajem on može koristiti edukaciji svih, a posebno je koristan u sklopu savjetodavnog rada s roditeljima vezano uz pravilnu prehranu, poremećaje stanja uhranjenosti, kao i prehranu djece s kroničnim bolestima. No, time uloga dječjih vrtića u promicanju pravilne prehrane i zagovaranju njezinog pozitivnog utjecaja na zdravlje sasvim sigurno nije prestala. Želimo da se znanja iz Priručnika provode u praksi i primjenjuju na adekvatan i koristan način, prvenstveno zbog dobrobiti djece i njihovih roditelja.

Tjelesna aktivnost kao prevencija

Ako je prevencija prvi važan čimbenik zdravlja, drugi je pomno odabrana tjelesna aktivnost prilagođena mogućnostima djeteta. Pomno odabrana i prilagođena razvojnim mogućnostima djeteta, ima povoljan utjecaj na cjelokupno zdravlje. Dječji vrtići i u tom segmentu daju veliki doprinos. Prema odgojno-obrazovnim programima, tjelesne aktivnosti provode se u svim dobnim skupinama. Sve više roditelja uključuje svoju djecu u cjelodnevne ili kraće sportske programe u vrtiću, kao i u rekreativne programe kao što su klizanje, koturanje, tenis i plivanje, ljetovanje i zimovanje. 'Vrtić u prirodi' izuzetno je vrijedan projekt Gradskog ureda za predškolski odgoj Grada Zagreba. Ovdje u organiziranom pro-

gramu 'Djeca u prirodi' 6-godišnjaci ostaju pet dana sa svojim odgajateljima i tijekom svog boravka u prirodi imaju uz ostalo i priliku baviti se tjelesnim aktivnostima na otvorenome. Nadamo se da će ovaj program uskoro biti dostupan i ostaloj djeci iz drugih

krajeva naše zemlje. No, lokalne zajednice i institucije koje skrbe o odgoju i obrazovanju djece predškolske dobi još često ne prepoznaju potrebe koje je u svrhu prevencije potrebno zadovoljiti u mnogim našim sredinama.

Zašto je važno govoriti i znati više o prevenciji?

Edukacija – spomenuto je to više puta i na okruglom stolu – je izuzetno važna u prevenciji pretilosti, ali i senzibiliziranju odraslih koji brinu o zdravlju predškolskog djeteta. O povoljnim utjecajima pravilne prehrane na zdravlje djeteta trebaju više govoriti stručnjaci u području zaštite zdravlja djece – prije svega pedijatri, liječnici primarne zdravstvene zaštite, endokrinolozi, dijabetolozi i drugi. Korisni oblici edukacije svakako su savjetovaništa pravilne prehrane za roditelje i djecu, radionice kuhanja za djecu i roditelje. Izloženi dječji jelovnici omogućuju svakom roditelju da dozna što njegovo dijete toga dana jede u vrtiću. Jelovnik upotpunjen stručnim i aktualnim informacijama iz područja prehrane svakako daje priliku da zajedno poboljšamo svoje prehrambene navike. Važno je da dječji vrtići u suradnji sa stručnjacima, prije svega pedijatri, promišljaju zajedničke putove djelovanja u promicanju pravilne prehrane s ciljem sprječavanja učestalosti posljedica nepravilne i deficitarne prehrane radi kojih debljina postaje sve učestaliji problem.

Koja je normalna tjelesna težina?

Za procjenu stanja uhranjenosti najrašireniji je pristup mjerenja tjelesne težine djeteta. Kad djetetovu težinu usporedimo s referentnim vrijednostima za dob, dobivamo najmanje pouzdan podatak jer zanemaruje veliku raznolikost u tjelesnoj građi djece iste dobi. No, ako usporedimo vrijednost izmjerene tjelesne težine s referentnom težinom za visinu određena djeteta, dobit ćemo pouzdanije vrijednosti. Drugi i ujedno pouzdaniji način određivanja i procjene pretilosti je



Jelovnik upotpunjen stručnim i aktualnim informacijama iz područja prehrane svakako daje priliku da zajedno poboljšamo svoje prehrambene navike.

određivanje indeksa tjelesne mase (body mass index; BMI). BMI (izračunava se dijeljenjem tjelesne težine u kilogramima s kvadratom tjelesne visine u metrima) je najbolje mjerilo za pretilost jer izvrsno korelira s ukupnom količinom masti u organizmu, s arterijskim krvnim tlakom i koncentracijom lipida u krvi. Normalne vrijednosti za BMI variraju prema dobi, spolu i

stupnju razvoja. Za normalnu populaciju djece (95. centil BMI za dob), gornja granica tako izračunatog indeksa tjelesne mase kreće se za dječake i djevojčice između 23 i 30 kg/m².

Kako smanjiti tjelesnu težinu?

Većini djece koja su pretila, kažu stručnjaci, ne treba savjetovati da bitno smanje tjelesnu težinu. Umjesto toga potrebno ih je poticati u održavanju vlastite tjelesne težine (tako da je izrastu rastom u visinu). Nikako ih ne treba stavljati na redukciju dijetu bez medicinskog nadzora, jer se može ugroziti djetetov rast. U dobi od prve do pete godine starosti uz dijetetski pristup (poluobrano mlijeko, ukidanje slatkisha, izbjegavanje masnog mesa i pripremanje hrane kuhanjem, pirjanjem) potrebno je poticati tjelesnu aktivnost djeteta primjerenu mogućnostima.

Ljubavno pismo za ubit se

Jutarnja kavica i neizbježan Jutarnji list. Na stranici dvadeset sedmoj, dana 28. lipnja, 2010., piše, citiram: 'Brojni stručnjaci smatraju da djeca ne trebaju početi s formalnim učenjem čitanja i pisanja prije nego što navrše sedam godina. Čak tvrde da ih to može ometi u kasnijem školovanju.'

Učenje čitanja i pisanja u petoj godini može kod djece smanjiti kasniji interes za knjige – kaže Lillian Katz, profesorica na Sveučilištu Illinois. Interesantno, utvrdila je da posebno dječaci mogu biti zakinuti ako u djetinjstvu žure s čitanjem.

Vau! Smrzla sam se. Na stranu briga za sve one koji su mi prošli kroz ruke u proteklih tridesetak godina, ali što s mojim unukom? Sunce bakino, ovih dana upisan u prvi razred – a čita tečno i bez zastajkivanja. I nitko, baš nitko ga tome nije učio. Znatiželjnič je vještinu svladao onako usput, kao i mnoge druge. Vožnju biciklom, na primjer, ili plivanje, recimo. Pri tome je najvažnije spomenuti kako ga u tome nitko i ništa ne bi moglo spriječiti. Kao i u svemu drugome. Proučavanju liftova ili tipova vodokotlića, na primjer. Razmišljanje o tome vraća me u vlastito djetinjstvo. Kako smo mi učili? Kako se opismenjivali?

Nas su kinjili u osnovnjaku. Ništa prije toga! Krasopis i tome slično. Crtančice s tanjim i debljim prugama. Komal! Toliko mi je bilo bljak da sam godinama napredovala do te mjere da me malo tko može pročitati. Ponekad i sama muku mučim nad konceptom nekog

važnog zapisa. Iako mnogi tvrde da su me pročitali. Odavno!

Danas se ne nosi krasopis. Ovladavanje osnovama prioritet je u vrtiću. Što se mene tiče, puno je važnije da im se ne zamjeri. A događa se, još i danas! Marijana, petogodišnjakinja, u dobi je kad bi čovjek očekivao bar početak interesa za slova. Sinteza i analiza joj idu za pet. Glasovno je sasvim osviještena. Ali... piše po svom. Čitave stranice, sitno, uredno i u ravnim redovima, znakići samo njoj znani. Promatram je. Orijentacija s lijeva na desno također je u redu. Što ne štima?

Pokazujem uobičajeni interes. Ali... Marijana se drži tajnovito. Nakon nekoliko dana, nije da nisam uporno navaljivala – što ću, ubi me znatiželja – saznajem!

Marijana je pod pritiskom okoline i stalnih uspoređivanja s drugima odlučila biti svoja. Izmisli je pismo. I kako sam isti dan saznala, čak i svoj jezik. Imamo vezu. Povjerava mi se. Čita pismo!

'Keli soon...'

Od prve dobijem i prijevod:

'Jako te volim. Jako te, prejako volim jer mi se sviđaš. Preljep si mi. Kad te vidim, ja bi se otkotrljala na sunce.'

Zapisujem gutajući suze ganuća. Ljudi moji, to je, sto posto, najljepše ljubavno pismo koje sam ikada čula! Od toga dana više se ne pitam:

- Kome treba rukopis pokraj tastature kompjutera?
- Jesu li pisma izašla iz mode?
- A ljubav?

Sigurno se pitate kako je Marijana svladala odbojnost prema pismu i materinjem jeziku.

Vrlo jednostavno. Zavaljela je pleter, a zatim i glagoljicu. A dalje...

To je već povijest!

A Marijanina ljubavna pisma (bilo je i priča) čuvat ću do kraja života.