

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/m<sup>2</sup>.

### 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 redukcijisku 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.

