

Zdravo od prvog dana



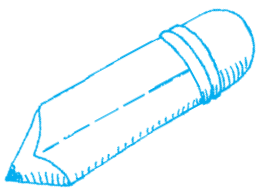
Hranjenje je vrijeme kad se roditelj ili odgajatelj i dijete mogu usredotočiti jedno na drugo i zblžiti se

U članku se govori koliko je važno promicati zdrave prehrambene navike već od rođenja djeteta. Zagovara se pravilan pristup hrani i hranjenju koji utječe na formiranje kulture blagovanja djeteta i pospešuje cjelokupan djetetov razvoj.

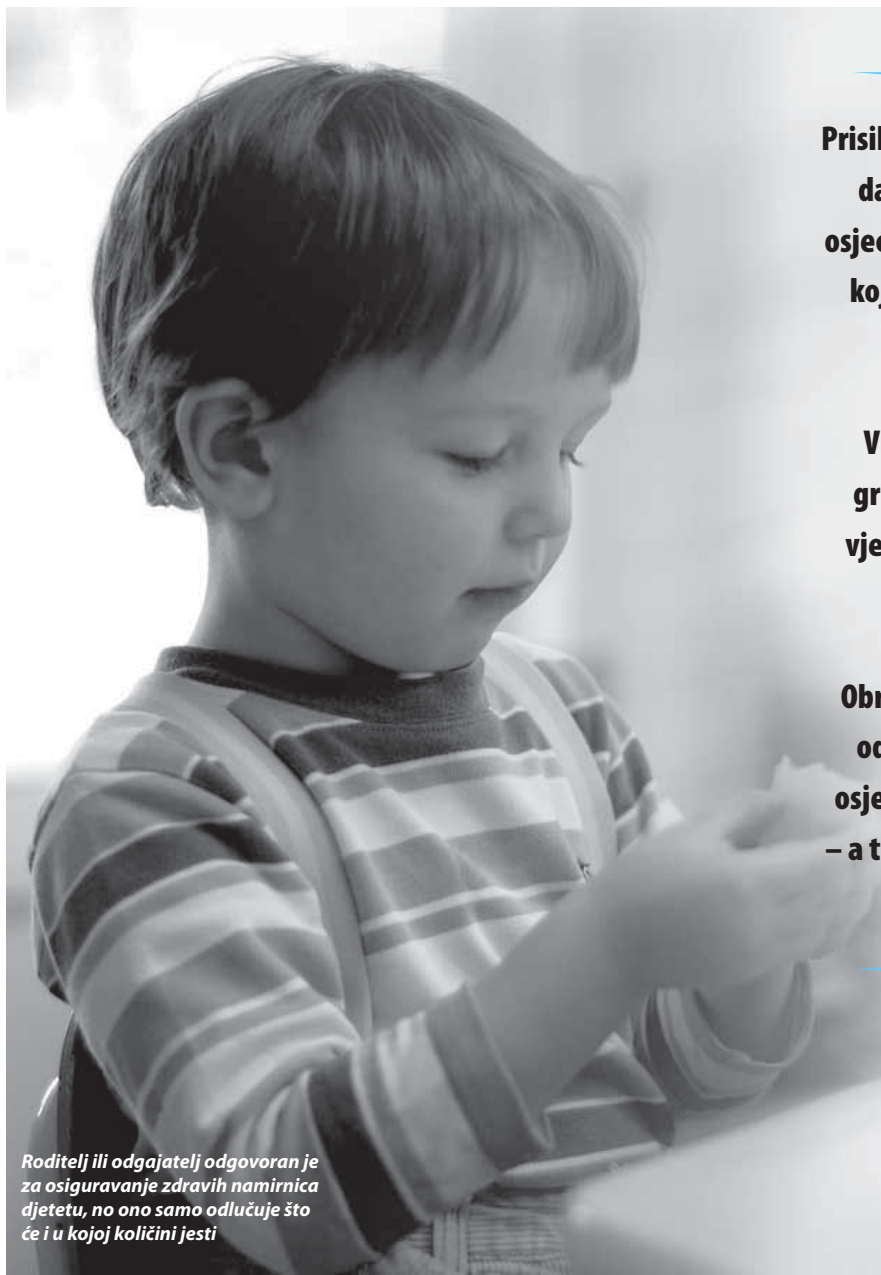
Rebecca Parlakian i Claire Lerner
Prevela: Dunja Flegar

Karlovi odgajatelji su zabrinuti. U dobi od 35 mjeseci Karlo je izrazito težak mališan. S teškoćama sustiže svoje vršnjake u tjelesnom razvoju, premda je u skupini prilično omiljen i ima dosta prijatelja. Roditelji ga u vrtić redovito šalju s ruksakom punim bombona, keksa i grickalica.

Tjelesna težina u djece u posljednje je vrijeme privukla puno pozornosti jer se ustanovilo da je sve više djece s prekomjernom tjelesnom težinom. Naime, možemo reći da današnja djeca imaju značajno veću tjelesnu masu od djece u prošlosti. Istraživačica Julie Lumeng (2005.) izvješćuje da se u populaciji djece između 6 i 23 mjeseci starosti, u razdoblju od 1976. do 2000. godine, postotak djece s prekomjernom težinom povećao sa 7 na 12 posto. Postotak djece s prekomjernom težinom više se nego udvostručio u populaciji između 2 i 5 godina starosti (Ogden i dr., 2002.), što predstavlja razmjerno novu pojavu jer se podaci govore da se najveći dio toga povećanja dogodio između 1990. i 2000. godine. Zanimljivo je da su istraživači otkrili da djetetu mlađem od tri godine koje je prekomjerne tjelesne težine, u mladosti ne prijeti veća opasnost od debljine nego djetetu koje prije treće godine ima normalnu težinu (Lumeng, 2005). Međutim, trogodišnjoj i starijoj djeci prekomjerne tjelesne težine prijeti osam puta veća opasnost od pretilosti u mladosti nego djeci koja u toj istoj dobi imaju normalnu težinu (Whitaker i dr., 1997.). U stvarnosti djeca zdrave prehrambene navike usvajaju od samoga rođenja – od prvoga sisanja. Odnos roditelja i djeteta povezan s prehranom zove se interakcija hranjenja (Satter, 1992.). Dinamika interakcije hranjenja ne podrazumijeva samo to da se djetetu osiguraju hranjive tvari. Ta interakcija se u najvećem dijelu odnosi na raspodjelu



govorimo o temi broja



Roditelj ili odgajatelj odgovoran je za osiguravanje zdravih namirnica djetetu, no ono samo odlučuje što će i u kojoj količini jesti

Prisilom se djetetu šalje kriva poruka da se u prepoznavanju vlastitih osjećaja i određivanju količine hrane koju će pojesti treba oslanjati na druge, a ne na sebe.

Vidi li dijete da i ostala djeca u grupi jedu zdravu hranu, veća je vjerojatnost da će je i samo htjeti probati.

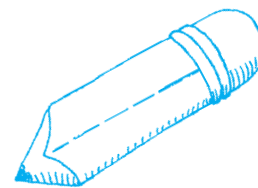
Obroci su također vrijeme u kojem odrasli mogu postići da se djeca osjećaju sigurno, zbrinuto i voljeno – a to su ključni elementi za općeniti zdravi razvoj djeteta.

moći i autoriteta. Narav i kvaliteta ove interakcije značajno utječe na oblikovanje djetetovih cjeloživotnih prehrambenih navika. Da bi dijete od rođenja usvajalo zdrav pristup prehrani, odrasli i djeca moraju podijeliti odgovornost u procesu hranjenja. Roditelj ili odgajatelj odgovo-

ran je za osiguravanje zdravih namirnica djetetu. Dijete pak odlučuje što će jesti i u kojoj količini (Satter, 1992.). Ovakvim se pristupom djecu uči da poštuju vlastito tijelo, da prepoznaju stanja gladi i sitosti te da sukladno tome odlučuju kad će i što jesti.



vakodnevnim obroci roditeljima i odgajateljima također pružaju priliku da bolje upoznaju temperament i osobnost svakog pojedinog djeteta. To će postići tako što će se upoznati s djetetovim pristupom hrani i hranjenju. Primjerice, kad prelaze na



krutu hranu, neke bebe počinju pokazivati osjetljivost na hranu određene teksture pa je odbijaju. Ponekad se djeca prilagode i s vremenom prihvate takvu hranu ako im se ona redovito nudi, no postoje djeca koja i dalje radije preferiraju hranu drukčijega okusa i sastava. Neki mališani, naime oni 'individualci' borbenoga temperamenta, ostavljaju dojam izbirljivaca koji ne žele jesti, no oni zapravo jednostavno gore od želje da se sami hrane. Reagiramo li kreativno, recimo tako da djetetu u svaku ručicu stavimo po jednu žlicu, time poštuemo njegov temperament i poštujemo formiranje njegovog vlastitog ukusa te pozitivno utječemo na njegov razvoj. U vrtićima pak postoje mnoge mogućnosti kojima odgajatelj i ostali stručnjaci za rani razvoj mogu podupirati zdrave prehrambene navike u beba i mališana.

- **Ponudite im tri ili četiri zdrave kombinacije namirnica u svakom obroku** – primjerice puretinu, pecivo od integralnih žitarica, listiće sira, kriške lubenice – te svakako dopustite mališanima da biraju što će od toga pojesti i koliko.
- **Za djecu u dobi od 9 do 12 mjeseci svakako počnite uvoditi redovite obroke i međuobroke.** Sukladno dječjoj dobi, kreirajte ritam i rituale hranjenja; recimo dopustite mališanima da sami postave i očiste stol ili im pustite posebnu glazbu dok jedu. Takvim ritualima postizemo da se djeca osjećaju voljeno i sigurno te im pomažemo da razviju pozitivan stav prema svakom budućem iskustvu blagovanja.
- **Tijekom obroka opušteno razgovarajte s djecom o svemu što se događalo tijekom dana.** Obrok ne podrazumijeva samo konzumiranje hrane, to je i vrijeme da se povežete s djecom (Selman, 2001.)
- **Budite fleksibilni.** Dopustite bebama da prestanu jesti kad pokažu da im je dosta, i dopustite starijim bebama i mališanima (onoj djeci koja već jedu za stolom) da ustanu od stola nakon

što su završila s jelom. Mala djeca ne mogu dugo sjediti na jednom mjestu. Za trajanje obroka planirajte 10 do 20 minuta, a za međuobrok od 5 do 15 minuta. Pratite kad će djeca pokazati da su gotova s jelom i omogućite im da odaberu što će raditi dok ostali ne završe s jelom.

- **Iskoristite međusoban utjecaj vršnjaka na najbolji mogući način.** Istraživanja su potvrdila sve ono što nam je iskustvo pokazivalo: čak su i djeca stara dvije godine sklona preuzimati prehrambeni ukus grupe vršnjaka u kojoj borave (Lumeng, 2005.). Vidi li dijete da i ostala djeca u grupi jedu zdravu hranu, veća je vjerojatnost da će je i samo htjeti probati.
- **Osigurajte bebama i mališanima niz mogućnosti za aktivnu igru.** Prema preporukama prehrambenih smjernica za djecu u SAD-u (DHHS & USDA, 2005), mališani i starija djeca trebali bi po mogućnosti svaki dan u tjednu 60 minuta provesti u fizičkim aktivnostima. Smjernice Nacionalne udruge za tjelesnu i zdravstvenu kulturu preporučuju da bi mališani 30 minuta dnevno trebali provesti u strukturiranim fizičkim aktivnostima, a 60 minuta u nestrukturiranim (Story, Kaphingst i French, 2006.). Hranjenje je vrijeme kad se roditelj

(odgajatelj) i dijete mogu usredotočiti jedno na drugo i zbližiti se. Obroci su zapravo prilika da se djeci pomogne u učenju samoregulacije i prepoznavanja znakova koje tijelo šalje, a to su temeljne vještine za razvoj zdravih prehrambenih navika. Obroci su također vrijeme u kojem odrasli mogu postići da se djeca osjećaju sigurno, zbrinuto i voljeno – a to su ključni elementi za općeniti zdravi razvoj djeteta.

Prvo promislite

Misli, osjećaji i iskustva koje odrasla osoba gaji u vezi s prehranom snažno utječu na to kako se odnose prema prehrani vlastite djece ili djece koja su im povjerena na brigu. Razmislite o sljedećim pitanjima i o tome kako bi ona mogla utjecati na način kojim pristupate prehrani djece:

- Kako su izgledali obroci u vašem djetinjstvu?
- Kako ste se osjećali u pogledu vlastitoga tijela?
- Kako se osjećate u vezi sa sadašnjim prehrambenim navikama i vlastitim tijelom?
- Koja hrana ima osobito značenje u vašoj obitelji ili u kulturi u kojoj živite?

Krenite u akciju

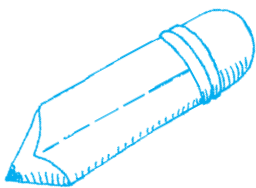
Odaberite tri ili četiri prijedloga i iskušajte ih na djeci o kojoj brinete:

Rebecca Parlakian, starija urednica na Odjelu resursa za roditelje u organizaciji ZERO TO THREE. Istražuje, piše i uređuje publikacije za roditelje – nedavno je uredila brošuru o odnosima u hranjenju. Razvila je i sastavila stručne materijale i kurikule u sklopu ZERO TO THREE.

Claire Lerner, licencirana socijalna radnica, stručnjakinja za dječji razvoj i direktorica Odjela resursa za roditelje u organizaciji ZERO TO THREE. Claire je u ZERO TO THREE organizaciji supervizorica svih materijala za roditelje, kako u tiskanom tako i u elektroničkom obliku. Koautorica je najprodavanije i najpoznatije knjige za roditelje u izdanju ZERO TO THREE's: *Učimo i rastimo zajedno*.

Izvor: Young children, svibanj 2007.

Preneseno s dopuštenjem National Association for the Education of Young Children (Nacionalna akademija za rani odgoj i obrazovanje djece).



govorimo o temi broja

- Pobrinite se da djetetu uvijek budu ponuđene tri ili četiri zdrave namirnice, uključujući svježe voće i povrće.
- Za vrijeme jela rasporedite djecu različitih prehrambenih afiniteta da sjede zajedno za stolom jer će se tako upoznati s raznolikim oblicima zdrave prehrane.
- Omogućite mališanima da najmanje sat i pol dnevno provedu u nekoj vrsti tjelesne aktivnosti (pri tome uzmite u obzir razinu energije i pažnje svakog pojedinog djeteta).
- Oblikujte i održavajte rituale pri obrocima – i neka vam djeca u tome pomognu. Čak i najmlađa djeca uživaju u postavljanju stola (i mogu to izvesti), pjevanju posebnih pjesmica ili ukrašavanju stola posebnim vazama (koje su sama oslikala i ukrasila ih kaširanim cvijećem) kojima se najavljuje skori objed.
- Postavite si za cilj da sa svakim djetetom tijekom obroka uspostavite barem jednu smislenu interakciju: 'Ivane, pričaj mi o svome posjetu baki.' 'Mia, koju si ono igru igrala jutros sa Sašom?' U slučaju nerazgovorljive djece pokušajte opisati ono

što ste uočili: 'Dora, uzela si žitni kolutić jutros za doručak, drago mi je da ti se sviđa!' 'Marko, stvarno mi se sviđa tvoja izrezbarena mrkva.'

- Pažljivo pratite znakove po kojima se vidi da su bebe završile s jelom. Naučite starije mališane da glasno kažu kad su gotovi s jelom i pokažite im kako se odnosi suđe i posprema stol.

Bebe, mališani i zdrava prehrana: informacije koje treba podijeliti s roditeljima

- **Sasvim je prirodno da mališani oklijevaju probati novu hranu** (Lumeng, 2005.). Velika je vjerojatnost da će dijete prihvatiti novu hranu tek nakon što mu bude nuđena 10 ili 15 puta.
- **Izbiteljnost može djelovati izuzetno frustrirajuće i zabrinjavajuće.** No, evo i dobrih vijesti: premda 50 posto roditelja smatra da njihova djeca loše jedu, u stvarnosti su u 95 posto zdravih beba i mališana zadovoljene sve potrebe za hranjivim tvarima (Briefel i dr., 2004., Carruth i dr., 2004.). Ako se djeca normalno razvijaju, igraju se i

imaju dovoljno energije, najvjerojatnije je sve u redu. Muče li vas neke nedoumice u vezi s djetetovim razvojem, porazgovarajte sa zdravstvenim voditeljem u vrtiću ili djetetovim pedijatrom.

- **Nikada ne prisiljavajte dijete na jelo** – gotovo je s Društvom čistih tanjura! Ako se dijete prisiljava na jelo, zapravo će na kraju pojesti manje, a prisila će izazvati sukob između roditelja i djeteta. Dijete može pokušati preuzeti kontrolu prejedanjem ili izglednijanjem. Prisilom se djetetu šalje kriva poruka da se u prepoznavanju vlastitih osjećaja i određivanju količine hrane koju će pojesti treba oslanjati na druge, a ne na sebe – a to je nešto što neće rezultirati zdravim prehrambenim navikama ili većim samopouzdanjem (Lerner i Parlakian, 2006.).
- **Hranu koja je zdrava nudite zato što je zdrava, bez pogodbi sličnih ovoj:** 'Ako ne pojedеш povrće, nema deserta.' Kad dijete shvati da se može nagoditi, pokušat će pregovarati o svemu, od pranja zuba do vremena odlaska na spavanje (Lerner i Parlakian, 2006.)

Izvori:

1. Briefel R.R., K. Reidy, V. Karwe, L. Jankowski i K. Hendricks: *Toddlers' transition to table foods: Impact on nutrient intakes and food patterns*, Journal of the American Dietetic Association 104, (Jan., Supplement 1): 38–44 (7), 2004.
 2. Carruth, B.R., P.J. Ziegler, A. Gordon i S.I. Barr: *Prevalence of picky eaters among infants and toddlers and their caregivers' decisions about offering a new food*, Journal of the American Dietetic Association 104 (Jan., Supplement 1): 57–64 (8), 2004.
 3. DHHS (U.S. Department of Health and Human Services) i USDA (U.S. Department of Agriculture): *Dietary Guidelines for Americans*, 2005., 6th ed. Washington, DC: Government Printing Office, 2005.
 4. Lerner, C. i R. Parlakian: *Healthy from the start: How feeding nurtures your young child's body, heart, and mind*, Brochure. Washington, DC: ZERO TO THREE, 2006.
 5. Lumeng, J.: *What can we do to prevent childhood obesity?*, Zero to Three 25 (3): 13–19, 2005.
 6. Ogden, C., K. Flegal, M. Carroll i C. Johnson: *Prevalence and trends in overweight among U.S. children and adolescents, 1999–2000*, Journal of the American Medical Association 288: 1728–32. Quoted in Lumeng 2005, 14, 2002.
 7. Satter, E.: *The feeding relationship*, Zero to Three 12 (5): 1–9, 1992.
 8. Selman, R.: *Talk time: Programming communicative interaction into the toddler day*, Young Children 56 (3): 15–18, 2001.
 9. Story, M., K.M. Kaphingst i S. French: *The role of child care settings in obesity prevention*, The Future of Children 16 (1): 143–68, 2006.
 10. Whitaker, R., J. Wright, M. Pepe, K. Seidel i W. Dietz: *Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity*, New England Journal of Medicine 337:869–73. Quoted in Lumeng 2005, 14, 1997.
- Radi naručivanja tiskane ili elektroničke kopije brošure *Healthy From the Start: How Feeding Nurtures Your Young Child's Body, Heart and Mind (Zdravi od početka: Kako prehrana utječe na dječje tijelo, srce i um)*, priručnika o zdravoj prehrani od 12 stranica u izdanju organizacije ZERO TO THREE, posjetite internetsku adresu www.zerotothree.org/nutrition. Neki povezani članci NAEYC-a (Nacionalna akademija za rani odgoj i obrazovanje djece), dva popisa izvora te iscrpna lista knjiga s detaljnim informacijama o prehrani beba i mališana dostupni su na sljedećim internetskim adresama:
www.journal.naeyc.org/btj/200403
www.journal.naeyc.org/btj/200605