



Prijeti li našoj djeci epidemija pretilosti? (Does epidemic of obesity threaten to our children?)

Nenad Jarić Dauenhauer, tekst odabrala Sonja Njunjić, predsjednica Udruge za prevenciju prekomjerne težine

Čak 30 posto djece u SAD-u pati od prekomjerne tjelesne težine ili je pretilo. Prva dama Amerike Michelle Obama zbog toga je snažno pogurala zakon koji na državnoj razini treba regulirati pitanje zdrave prehrane djece u školama, a njezin suprug Barack Obama konačno ga je prošlog ponedjeljka potpisao. Kakva je situacija s prehranom djece u hrvatskim vrtićima i školama?

Michelle Obama nedavno je upozorila da problem pretilosti nije samo pitanje osobnog zdravlja i teret zdravstvenom sustavu, već i prijetnja vojnoj i gospodarskoj sigurnosti SAD-a jer mladi ljudi prekomjerne težine nisu sposobni za vojsku niti su konkurentni kao gospodarski subjekti. Zakon koji je tako snažno snažno zagovarala također je logična nadogradnja provedenim reformama u američkom zdravstvenom sustavu u kojem je država preuzela veću odgovornost za zdravlje državljana, pa je za očekivati da polaže i veća prava na sudjelovanje u formiranju zdravstvenih normativa.

No unatoč navedenim poražavajućim statistikama, posljednje istraživanje javnog mnijenja još je jednom potvrdilo da Amerikanci ne vole da im država išta određuje i kontrolira. Naime, tek 23 posto ispitanika prihvaća ideju o izravnom sudjelovanju administracije u propisivanju nutricionističkih standarda u javnim školama. Ostali uglavnom smatraju da je to njihov posao, koliko god ga dobro ili loše obavljali.

Hrvatska na petom mjestu po pretilosti u Europi

Budući da zapadni trendovi uglavnom ne zaobilaze ni Hrvatsku, osobito oni negativni, odlučili smo istražiti kakva je situacija po tom pitanju u našoj zemlji.

Poznati hrvatski nutricionist dr. **Ignac Kulier** u svojoj je nedavno objavljenoj knjizi 'Zbogom, debljino' upozorio da Hrvatska zauzima 13. mjesto u svijetu po broju pretilih ljudi, odnosno peto u Europi. 'Posljednjih je godina uočen i sve veći problem pretilosti kod djece', ističe dr. Kulier koji smatra da bi trebalo poduzeti drastične korake prije nego što bude prekasno.

Prema najnovijim statistikama, u našoj je zemlji pretilo 16,2 posto odraslih žena i 18,2 posto muškaraca, a prekomjerno teško 46,4 posto žena i čak 61,4 posto muškaraca. Dok je odraslima na dan u prosjeku potrebno oko 2000 kilokalorija, Hrvati ih konzumiraju 2700.

Akcijski plan – zbogom 'junk foodu' u školama

Ministarstvo zdravstva na takve je podatke reagiralo Akcijskim planom za prevenciju i smanjenje prekomjerne tjelesne težine 2010. - 2012., koji je Vlada prihvatila krajem srpnja. U sklopu projekta pokrenute su akcije etiketiranja zdravih namirnica na policama trgovina i izbacivanja 'junk fooda' iz automata dostupnih mladima te neke druge slične mjere koje bi trebale zaživjeti do 2012.

Kako bi se crni trend zaustavio barem među najmlađima, Vlada planira izraditi standarde i normative za prehranu predškolske i školske djece te donijeti smjernice o oglašavanju zdrave prehrane i pića. Također namjerava poraditi na izobrazbi osoblja u vrtićima i školama, pokrenuti savjetovišta za prevenciju i liječenje mladih te utvrditi kriterije za postavljanje hrane u automate na mjestima na koja zalaze mladi.

Situacija u vrtićima je solidna

Viša medicinska sestra **Ljiljana Vučemilović**, zdravstvena voditeljica iz Dječjeg vrtića Sunce u Zagrebu, kaže da među vrtićkom djecom ipak nema puno problema s prekomjernom težinom. On je više izražen među učenicima osnovnih škola koje nemaju tako dobro organiziran nadzor nad kvalitetom hrane.

'U Hrvatskoj je krajem 2007. donesen novi normativ za planiranje prehrane predškolske djece. Naši su prijašnji standardi bili stari čak 35 godina', objasnila je za portal Vučemilović.

'2005. po vrtićima su se počele događati neke stvari koje se nutricionistima i nama zdravstvenim djelatnicama u vrtićima nisu sviđale - primjerice uvođenje tzv. light proizvoda i namirnica koje nisu bile evidentirane kao preporučene za djecu predškolske dobi. Roditelji su prihvatili light proizvode kao način za mršavljenje, pa su mislili da je to zdravo i za njihovu djecu. Međutim, djeci u razvoju masnoće su važne. Stoga smo kolegica zdravstvena voditeljica u D.V. Srednjaci

Ljuba Vujić Sisler i ja krenule tražiti mišljenja stručnjaka nutricionista, dijabetologa, endokrinologa i drugih kako bi unaprijedili stare normative. Okupili smo tim od oko 35 ljudi koji se bave prehranom i dječjim razvojem i zajedno s još osam vrtića na papir stavili namirnice te zatražili mišljenja stručnjaka o njihovoj nutritivnoj vrijednosti. Usuglasili smo stavove i utvrdili realan izbor hrane, u skladu s mogućnostima u Hrvatskoj, te sastavili tablice koje je razmatralo i verificiralo Ministarstvo zdravstva. Tako smo kreirali novi normativ koji je zakonski odobren, čime je postao službeni dokument, što znači da bi se trebao primjenjivati u svim vrtićima, kako državnim tako i privatnim. Novi standardi su malo povećali udio masnoća u prehrani, jer su one važne za razvoj mozga, malo su smanjili udio ugljikohidrata, preferiraju se kvalitetnije vrste mesa, ali manje količinski, zamjenjuju se sirevima, jajima i sojom. Također više inzistiramo na sezonskom voću i povrću, što je i zdravije i ekonomski isplativije.

Promociju normativa imali smo 2007. pred 300-tinjak ljudi u hotelu Internacional. Konačno smo djelatnicima vrtića širom Hrvatske nastojali predstaviti priručnik i educirati ih o važnosti zdrave prehrane', kaže Vučemilović.

Kontrola u vrtićima je vrlo jaka

'Svatko tko ne poštuje preporuke iz normativa zapravo krši zakon. Vrtić snosi posljedice ako nalazi nisu u redu. Inspekcija uzima uzroke hrane i obavlja provjeru njene ispravnosti. Mi u Suncu imamo oko četiri stotine djece i nama iz Zavoda za javno zdravstvo Andrija Štampar dolaze četiri puta godišnje u provjeru nutricionističke vrijednosti, mikrobiološke ispravnosti te brisova s površina i ruku djelatnica koje rade s hranom. Osim toga, Grad Zagreb ima svoje godišnje kontrole, a jednom godišnje dolazi nam i sanitarna inspekcija. Sve u svemu, pod jakim smo nadzorom.

Dječji vrtići rade i antropometrijske procjene djece, međutim, skupnih podataka o pretilosti predškolske djece u Hrvatskoj nema. Taj se postotak kod nas kreće negdje oko dva do dva i pol posto, no to nisu službeni podaci.

Problem su škole

'U vrtićima se vodi dosta velika briga o prehrani, a djeca su i dosta aktivna, tako da mislim da problem postaje ozbiljniji kada dođu u škole. Škole imaju lošije uvjete; kuhinje im nisu opremljene kako treba i nemaju dovoljno dobar kadar. Također, školska djeca manje jedu u školama, a više kod kuće ili se pak snalaze po pekarnicama i trgovinama oko škola. Osim toga, naš normativ primjenjuje se samo u vrtićima. Pozvali su nas da izradimo i školski. Napravili smo i jelovnike; neke škole su ih usvojile, a neke ne. Standarde bi zapravo trebalo ozakoniti.

No na sreću, situacija u hrvatskim školama nije ni približno tako loša kao u Sjedinjenim Državama. Amerikanci već desetljećima imaju ogroman izbor namirnica i jela, dostupne automate i puno brze hrane koja se priprema pečenjem i prženjem. Osim toga, obroci su im iz godine u godinu sve veći - postoji pravo natjecanje u veličini obroka koje nude proizvođači. Kod nas je situacija puno bolja, no ipak se još dosta može učiniti', ističe Vučemilović.

Privatni vrtići su skuplji, ali imaju bolju hranu

Vlasnica dječjeg vrtića Čupko u Zagrebu **Zrinka Kovačec** tvrdi da je hrana u privatnim vrtićima bolja nego u gradskim.

'Gradski ured dobio je prije nekoliko godina znatna sredstva da se u vrtiće i škole uvede zdrava hrana. U prehranu se uvelo više voća i povrća, maslinovo ulje, zdravije žitarice. Nova se pravila primjenjuju i u gradskim i u privatnim vrtićima, no ipak nešto skromnije u gradskim', kaže Zrinka Kovačec.

'Mi u našem vrtiću primjerice svaki dan imamo voćnu užinu - cijeli tanjur voća, dok se u većini gradskih vrtića obično dobije jedna jabuka ili banana. Neki su vrtići u tome izdašniji, a neki slabiji. No mi privatnici sami financiramo hranu - više naplaćujemo, ali i više dajemo. Budući da imamo catering i svoje kuhinje, već smo ranije sami uveli zdravu prehranu. Tako primjerice imamo brojne vegetarijance i vegane te alergičnu djecu kojoj prilagođavamo prehranu. U državnim se vrtićima do nedavno nije mogla dobiti vegetarijanska prehrana, pa su se mnoga djeca vegetarijanaca preselila k nama.

U privatnim vrtićima djeca također lakše prihvaćaju zdrave namirnice jer ih je manji broj na više odgajateljica. Tome pogoduju i mješovite skupine djece jer mlađi uče od starijih.

Nadzor je strog kao i u državnim vrtićima. Jednom godišnje dolazi nam sanitarna inspekcija, a iz Zavoda za javno zdravstvo dolaze nam četiri puta u nutricionističku i mikrobiološku provjeru', kaže Kovačec.

Za škole još nema ni zakona ni pravilnika

U Gradskom uredu za obrazovanje, kulturu i šport kažu da za sada ne postoje nacionalni prehrambeni normativi za školsku djecu kao ni zakonska podloga prema kojoj bi se prehrana trebala urediti u školama.

'Preporučeni jelovnici stoga se temelje na znanstvenim spoznajama i međunarodnim smjernicama koje su korištene u nedostatku nacionalnih', ističe se u priopćenju Ureda.

Njegova glasnogovornica **Tea Akrap** tvrdi da sanitarnu ispravnost hrane u svakoj školi jednom u tri mjeseca kontrolira sanitarna inspekcija Ministarstva.

'Redovnim sistematskim pregledima kontrolira se pretilost kao i pothranjenost u osnovnim školama i to za prve, treće, pete i sedme razrede. Automati za hranu iz škola su izbačeni 2007. još uvijek nisu u svim školama . upravo radi prevencije pretilosti i nezdrave prehrane, no ne postoji zakon koji zabranjuje da oni budu u školama', kaže Tea Akrap.