

***Važnost pravilnog pristupa u stvaranju zdravih prehrambenih navika od ranog djetinjstva: odrednice koje utječu na pojavu problema s hranjenjem djece kao temelj učinkovite intervencije - prikaz***

Jelena Čosić Dukić<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Zavod za javno zdravstvo Zadar

Pozadina problema: Istraživanja o prehrambenim navikama djece pokazuju kako djeca radije odabiru slatku i masnu hranu u odnosu na manje ukusnu, ali nutritivno bogatiju hranu. Primjećeno je i kako se većina djece ne hrani u skladu s preporučenim prehrambenim smjernicama. Na ovaj način djeca ne dobijaju dovoljno esencijalnih makronutrienata potrebnih za zdrav tjelesni i mentalni razvoj. Tema ovog rada su djeca izbirljiva po pitanju prehrane koja pokazuju teškoće s hranjenjem i loše se ponašaju za stolom budući da su ova djeca, kao i djeca koja imaju prekomjernu tjelesnu težinu, rizična skupina za stvaranje kako kratkotrajnih tako i dugoročnih zdravstvenih problema.

Ciljevi: 1. Prikazati koje odrednice utječu na odabir hrane kod djece i 2. Predložiti učinkovite tehnike za sprječavanje i modeliranje problematične ishrane kod djece.

Metoda: Prikazani su relevantni, objavljeni znanstveni članci pronađeni upisom ključnih riječi u on-line bazu podataka Science Direct te preko referenci. Izdvojeni su i analizirani oni zaključci i spoznaje do kojih se došlo u istraživanjima provedenima kako bi se otkrili faktori koji imaju značajan utjecaj na prehranu djece.

Rezultati: Prehrambeni obrasci stvaraju se složenim međusobnim djelovanjem razvojnih, organskih, bihevioralnih i društvenih faktora. Odrednice koje su se pokazale značajnima za razvoj zdravih prehrambenih navika su urođene preferencije okusa, pojava neofobije, izlaganje hrani te stil i ponašanje skrbnika prilikom hranjenja.

Zaključak: Najvažnija ciljna skupina na koju treba usmjeriti intervenciju su skrbnici djece od 6 mjeseci do 5 godina. Osobe koje brinu o prehrani djece nije dovoljno samo podučavati o tome „što“ je zdravo, već treba predložiti i „kako“ je djecu moguće potaknuti na konzumiranje raznolike i nutritivno bogate hrane. Odrednice koje utječu na prehranu djece otkrivene temeljem znanstvenih studija trebaju biti temelj za intervenciju usmjerenu na promjene u ponašanju skrbnika i djece.

Ključne riječi: izbirljiva djeca, neofobija, problematično hranjenje, roditeljski stil, praksa kod hranjenja, ponašanje prilikom hranjenja, odabir hrane.