

► Pretilost djece



Najmlađi naraštaj djece u cijelom svijetu nalazi se pred problemom koji je ozbiljniji od maloljetničkog nasilništva, ovisnosti o drogama, zagađenja okoliša i terorizma. Glavni je problem s kojim se djeca danas suočavaju pretilost. Problem pretilosti tako je ozbiljan da, ako se trendovi u nekoliko sljedećih godina ne promijene, stručnjaci predviđaju da će sadašnji naraštaj djece biti prvi koji će živjeti kraće od svojih roditelja.

Analiza prehrambenih navika školske djece ukazuje na to da djeca neredovito uzimaju obroke, sve ih se manji broj hrani u školskim kuhinjama, osobito učenici viših razreda, a gotovo 50% anketirane djece koja imaju nastavu u jutarnjoj smjeni ne konzumiraju zajutak. Zapaža se da dio djece, uglavnom zbog zaposlenosti roditelja i generacijskog raslojavanja obitelji, kod kuće neredovito jede kuhane obroke od raznovrsne hrane. Djeci je dostupnija hrana niske biološke, a visoke energetske vrijednosti, s malim količinama biološki važnih hranjivih tvari, vitamina i minerala.

Pretilost ima brojne i značajne psihosocijalne posljedice, a upravo su psihološke teškoće te koje predstavljaju najveći popratni negativni učinak pretilosti, uključujući depresivnost, nisko samopouzdanje i nezadovoljstvo tijelom.

Kako bismo prevenirali pretilost, potrebno je ograničiti konzumiranje zaslađenih gaziranih pića i konzervirane hrane, a treba povećati količinu svježeg voća i povrća, mliječnih proizvoda te proizvoda od punog zrna žitarica. Također je važno smanjiti količinu masnoća i soli. Postotak masnoće ne bi smio biti veći od 30% dnevnih energetske potreba.

Upravo zbog goleme važnosti i utjecaja roditelja na tjelesnu težinu djece i mladih, u tretman dječje pretilosti nužno je uključiti čitavu obitelj. To se pokazalo kao najodrživiji način za promjenu dječjih navika i stvaranje adekvatnih modela prehrane i tjelovježbe.

Roditelji moraju preuzeti odgovornost za zdravlje i dobrobit djece, planirajući zdrave obroke i podupirući fizičke aktivnosti kao pozitivan način održavanja zdravlja i zabavnog provođenja vremena.

Stvaranje navike svakodnevne fizičke aktivnosti i zdravih prehrambenih navika dva su cilja koja idu ruku po ruku i ključni su za uspostavu pozitivnog životnog stila mladih ljudi.

Mi djeci šaljemo poruke. Želimo da budu zdrava, da paze na težinu i da budu aktivna, samo što im ne pružamo dobar primjer. Glavni su krivci hrana i pića s

visokim udjelom šećera, natrija i masnoće. Takva hrana i napici obično se konzumiraju na račun zdravije hrane i napitaka koji ne sadrže šećer te povećavaju dnevni unos kalorija iznad djetetovih potreba. Rezultat je postupno i sigurno povećanje tjelesne težine tijekom djetinjstva. Djeca su pod najvećim utjecajem onoga što vide ili rade u predškolskoj ustanovi i roditelji trebaju prihvatiti odgovornost za prehrambene navike djece o kojoj brinu te moraju dati pozitivan primjer.

► **BUDIMO POZITIVAN PRIMJER ZA DOBROBIT SVOJEGA DJETETA, TO NAM JE NAJVAŽNIJE U ŽIVOTU!**



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

