

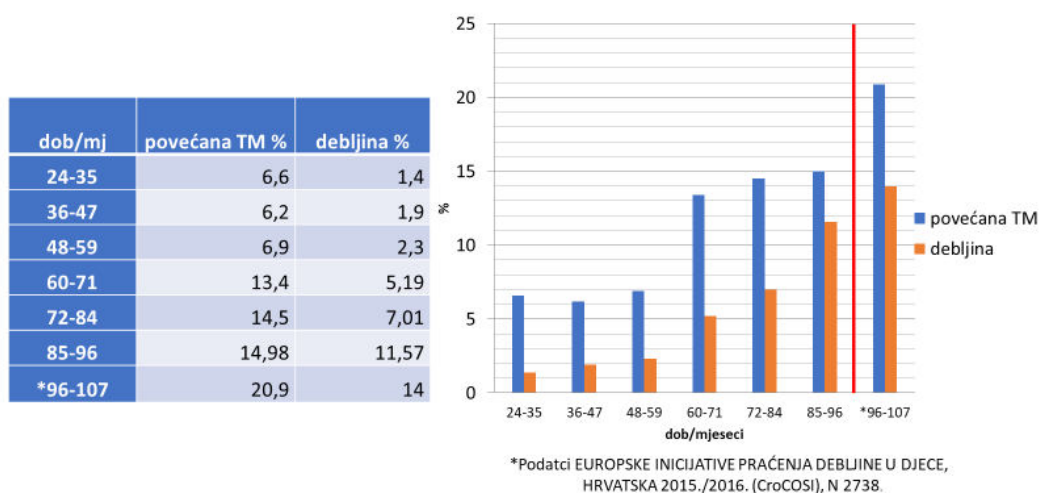


Zaključci savjetovanja „Holistički pristup zdravlju djeteta – prehrana, rekreacija i slobodno vrijeme“ održanom 3. svibnja 2019. godine u sklopu projekta „Zdravo i fino“ DND-a Zabok



Prevenciju debljine, koja poprima dramatične razmjere i u dječjoj dobi, treba započeti u razdoblju života prije rođenja. Prenatalna izloženost prekomjernim ili oskudnim količinama hranjivih tvari, kao i fetalni stres, mogu dovesti do razvoja pretilosti u djetinjstvu i/ili odrasloj dobi. Nadalje, njezinu prevenciju treba nastaviti u ranom djetinjstvu, a posebnu pozornost posvetiti prvim godinama života, osobito dojenačkom razdoblju, u kojem vrlo važnu ulogu ima majčino mlijeko. Usvajanje zdravih prehrambenih navika i zdravog načina života u ranom djetinjstvu, kao i primjerene tjelesne aktivnosti djece i mladih zasigurno može pridonijeti smanjenju epidemije debljine te njezinih teških posljedica na zdravlje.

Porast povećane tjelesne mase i debljine prema školskoj dobi



Analiza 146.857 mjerenja visine i tjelesne mase djece u dobi od 2 do 8 godina ukazuje da se učestalost pretilosti značajnije povećava u dobi između 5. i 8. godine života. Reprezentativnost i količina prikupljenih podataka može biti temeljem za planiranje preventivnih aktivnosti, kako prema djeci najmlađih dobnih skupina tako i prema njihovim roditeljima i ustanovama predškolskog odgoja i obrazovanja.

Prema istraživanju „Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2015./2016. (CroCOSI)“ 35% djece u dobi od 8 do 9 godina ima prekomjernu tjelesnu masu i debljinu, što je poražavajući podatak uzmemo li u obzir da je 2003. godine bilo 21% djece s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom. Dječaci su danas značajnije deblji od djevojčica, njih 39% ima prekomjernu tjelesnu masu i debljinu, dok u tu kategoriju spada 31% djevojčica. Također, najveći postotak dječaka s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom zabilježen je u jadranskoj regiji, njih 42%, dok je najviše djevojčica s debljinom u kontinentalnoj regiji, njih 35%.

CroCOSI istraživanje ukazuje na još neke značajke koje pomažu u objašnjavanju razloga zbog kojih su današnja djeca sve deblja. Svako treće dijete u školu odlazi autobusom ili ga voze roditelji vlastitim automobilom. Također, više od trećine djece ne sudjeluje u sportskim ili plesnim aktivnostima. Više od polovice djece, njih 56%, dva ili više sati radnim danom provede gledajući TV ili koristeći elektroničke uređaje.

Svi ovih podaci navode na potrebu mobilizacije stručne i šire javnosti kako bi se prioritetni javnozdravstveni problem – problem debljine djece, sustavno počeo rješavati. Odgojno-obrazovne ustanove, nevladine udruge i lokalna zajednica treba pružiti snažnu i konkretnu potporu programima prevencije pretilosti, kao i programima promocije pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti djece i mladih te davanju podrške roditeljima u razvijanju pravilnih prehrambenih navika u obitelji. Sredstva javnog priopćavanja imaju važnu zadaću prenijeti poruke struke roditeljima i djeci.

Pravilna prehrana i životni stilovi značajno utječu na zdravlje djece i mladih, a posebno su važni u razdoblju odrastanja. Upravo u to doba stječu se životne i prehrambene navike koje ostaju za cijeli život, pri čemu edukacija djece i njihovih roditelja ima izuzetno važnu ulogu. Jedni od važnih preduvjeta, koji osiguravaju zdravlje stanovništva, su što bolji uvjeti za tjelesnu aktivnost i zdravu prehranu u vrtićima, osnovnim i srednjim školama, centrima za odgoj i obrazovanje djece s teškoćama u razvoju, učeničkim domovima i bolnicama.

U Republici Hrvatskoj provedene su značajne mjere i akcijski planovi s ciljem unapređenja zdravlja djece i mladih. Temeljni cilj prehrambene politike je poboljšati, čuvati i očuvati zdravlje te kvalitetu života stanovnika što se postiže osiguravanjem sigurne, kvalitetne i zdravstveno korisne hrane. Zdravstvene i odgojno-obrazovne ustanove predstavljaju mjesta na kojima se primjenom sustavnih mjera može značajno utjecati na prehrambene navike i zdravlje djece, mladih i njihovih roditelja. Važno je da sve struke potiču djecu i mlade konzumiranju zdravih obroka, da tijekom dana piju vodu te da odabiru zdravije grickalice i međuobroke. Slatka pića, poput sokova i zaslađenih osvježavajućih napitaka te uobičajeni široko dostupni slatkiši, keksi i čokoladice sadrže značajne količine šećera, loših masnoća, soli i sl. te nisu dio pravilne i uravnotežene prehrane.

Važnu ulogu u stjecanju pravilnih prehrambenih navika imaju roditelji kojima je važna podrška u tom procesu, već u trudnoći, zatim u vrijeme dojenja i ranog djetinjstva. Osim preporuka struke, vrlo je važno da se roditelji osjećaju sigurnima, informiranim, educiranim i intuitivnim da su na dobrom putu što se tiče prehrane djeteta, da njihovo dijete jede raznovrsno te da je dijete zdravo i sretno.

Društvo "Naša djeca" Zabok u sklopu projekta "Zdravo i fino" provodi radionice zdravoga kuhanja s djecom putem kojih usvajaju vještine zdravoga kuhanja i izbora zdravih namirnica te stječu zdrave prehrambene navike koje mogu primijeniti u svojoj obitelji. Također se djeca poučavaju o temeljima cjelovita zdravlja, problemu pretilosti, ekološkom uzgoju te tomu da je jedan od najučinkovitijih načina prevencije prekomjerne mase i pretilosti u djece upravo zdrava prehrana, odabir zdravih namirnica u pripremi svakodnevnih obroka, ali i tjelesno kretanje, boravak u prirodi, pozitivno mišljenje i skladni međuljudski odnosi.

Projekt je jedan od pozitivnih primjera kako djeca svojim aktivnim angažmanom utječu na promjene u svojoj sredini, provode svoje ideje, razvijaju kreativnost te pokreću i ostale vršnjake na aktivno sudjelovanje i angažman u području zdravlja i prevencije pretilosti. Dugoročno projekt utječe i na ostale dionike u zajednici (školu, vrtiće, roditelje, stručnjake koji rade s djecom, zdravstvene i socijalne ustanove, gradske i županijske uprave, udruge) preporukama o uvođenju zdrave prehrane u odgojno-obrazovne ustanove u Krapinsko-zagorskoj županiji, međusektorskoj suradnji u prevenciji problema pretilosti što doprinosi stvaranju zdravih i održivih lokalnih zajednica.

A da ovaj i slični projekti imaju svoju održivost, i da su djeci i mladima korisni te mijenjaju njihove prehrambene navike, govore neke od sljedećih izjava djece, kao doprinos djece cjelokupnim zaključcima savjetovanja „Holistički pristup zdravlja djeteta“:

„Želim da se ovaj projekt nastavi, zato jer je jako zanimljiv i pomaže mi da se zdravo hranim.“, „Vrlo sam zadovoljna stečenim iskustvom i znanjem i koristit će mi dalje u životu“, „Zdrava hrana je bitna i daje snagu“, „Život će ti biti ljepši ako odlučiš zdravo se hraniti.“, „Voće i povrće, što je zdrava hrana, trebamo jesti svakog dana.“, „Ja od danas ne pijem gazirano i ne jedem nezdravo!“ „Naučila sam o važnosti zdrave prehrane i pokušat ću ju uključiti u svoju svakodnevnu prehranu“, „Svidjele su mi se teme o najzdravijim namirnicama svijeta jer sam saznala koje su namirnice u svijetu najzdravije“, „Svidjelo mi se to što smo sami kuhali i sve pripremili“, „Hoćemo to u školskoj kuhinji!“ „Zdrava hrana i zdrav duh!“ „Od sad pametnije biram što ću jesti“.



LittleDot



Ministarstvo
zdravstva