

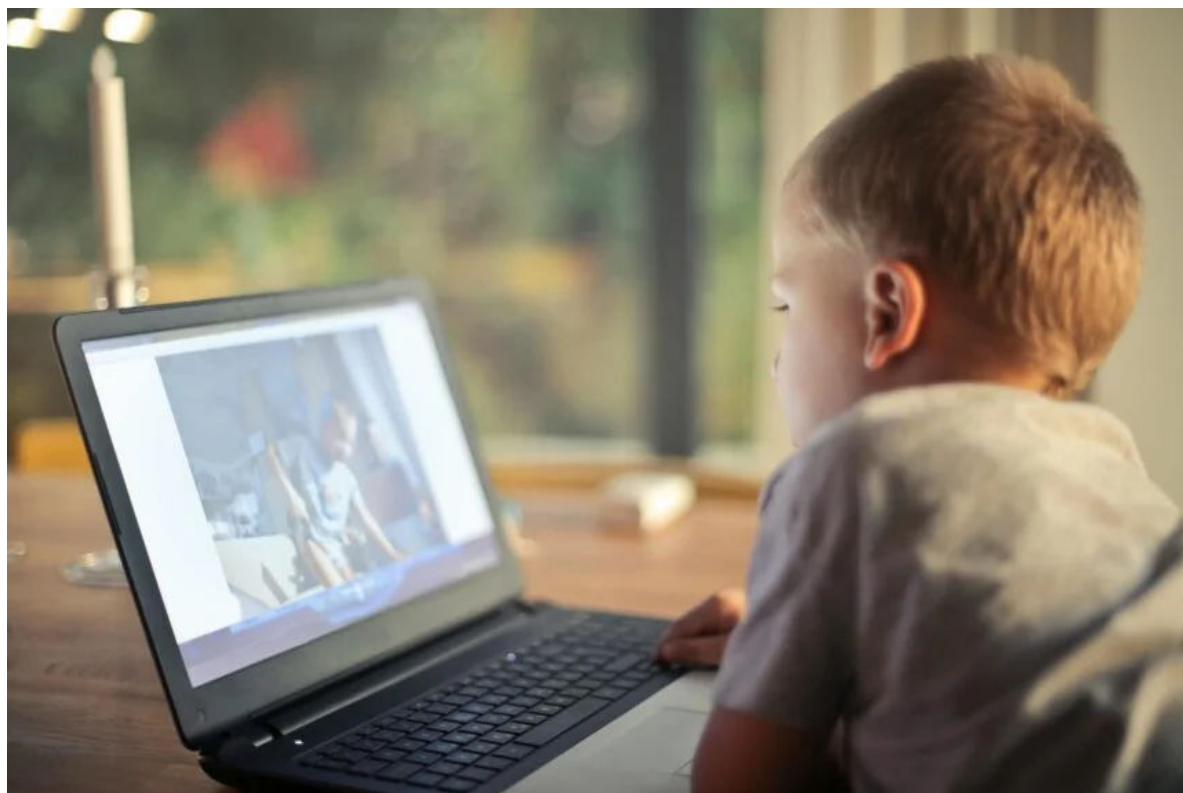


HRVATSKA, IZDVOJENO, VIJESTI

Digitalno doba uzima danak u dječjem razvoju: Podaci su alarmantni, trećina prvašića u Hrvatskoj je predebela

13. KOLOVOZA 2024. PIŠE IVA PERDEC

♥ 0



Kretanje, igra i vježbanje su ključni za razvoj djece, no današnje doba nudi prevelike izazove u kojima se gube i djeca i roditelji. Digitalni uređaji preuzeli su vodeću ulogu u odgoju djece koja su satima pred ekranima svojih mobitela, tableta i laptopa.

Prema dostupnim podacima, prosječno predškolsko dijete pred ekranima provede gotovo tri sata dnevno. S druge strane, preporučuje se da djeca te dobi budu aktivna najmanje tri sata dnevno kroz razne aktivnosti. Djeca školske

dobi trebaju imati najmanje 60 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti tijekom dana.

No, želje i programi su jedno, a stvarnost nešto sasvim drugo. Ovisna o ekranima, sa sjedilačkim načinom života i krivim prehrambenim navikama djeca postaju sve deblja i deblja.

Prema podacima o zdravstvenom stanju stanovništva u 2023. godini, preuhranjene djece školske dobi u 1. razredima osnovne škole bilo je 36 posto dječaka i 39,3 posto djevojčica!

Alarmanтни su to podaci koje su nam iznijele **Jovanka Katić**, inženjerka prehrambene tehnologije i **Jasmina Bradanović**, magistrica nutricionizma iz Savjetovališta za prehranu Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije u Puli.



Jovanka Katić

U Hrvatskoj je preuhranjeno 36,1 posto osmogodišnjaka

Ni podaci koji se odnose na cijelu Hrvatsku, ne razlikuju se puno.

“Prema podacima CroCOSI, Europske inicijative praćenja debljine djece, u školskoj godini 2021/22 preuhranjeno je bilo nešto više od trećine djece u dobi od osam godina, točnije 36,1 posto na razini Hrvatske”, kazala nam je inženjerka Jovanka Katić.

Pojam preuhranjenosti obuhvaća one s povećanom tjelesnom težinom, kao i one u „kategoriji iznad“, s pretilošću.

Ovi alarmantni podaci posljedica su više faktora: slabog kretanja, koje je uvelike posljedica višesatnog gledanja u ekrane mobitela, tableta, laptopa te loših prehrambenih navika.

I što je najgore, trend debljine u djece je u uzlaznoj putanji.

“Vidimo blagi porast preuhranjenosti u odnosu na godinu dana ranije, 6,1 posto kod dječaka i 4,3 posto kod djevojčica”, dodaje Katić.

I djeca pate od kardiovaskularnih problema, visokog tlaka, dijabetesa

Zanimljivo, simptomi dječje pretilosti podudaraju se s onima kao u odraslih.

“I u mlađoj populaciji povećana tjelesna težina može dovesti do kardiovaskularnih problema, visokog tlaka, ranih problema s dijabetesom, povišenim kolesterolom, trigliceridima”, nabrojala nam je magistrica nutricionizma Jasmina Bradanović sve zdravstvene zamke koje zahvaćaju i mlađu populaciju.

Naravno, za sve su odgovorni roditelji i njihov odgoj. Stvaranje (ne)zdravih navika kreće od najranije dječje dobi.

„Sve kreće od roditelja i najvažnije je njih educirati. Roditelji ne percipiraju koliko njihova djeca imaju problem s tjelesnom težinom, a često se i sami nezdravo hrane. Ne znaju, primjerice, koliko su kalorična energetska pića i što sve ima unutra. Jedno energetske piće od 250 ml ima učinak kao da si popio tri espressa. Roditelji nisu svjesni koliko kilokalorija ima jedna krafna, jedan kroasan.“

Uzimanje energetskih pića može biti posebno opasno.

„Što se tiče energetskih pića, djeca mogu imati srčanih problema za koje ni ne znaju. Nažalost, bilo je i smrtnih slučajeva, nakon samo dva energetska pića od 250 ml. Nekoga će i mala količina dovesti u opasnost. Pospješuje se dehidracija i ne preporučuje ih se piti za vrijeme fizičkih aktivnosti, kao i ljeti“, pojasnila nam je Katić.

Nije lako krenuti u cijeli proces promjene, zato i postoje besplatna Savjetovališta pri Zavodu za javno zdravstvo.

„Teško je kad mama govori djetetu ‘nemoj jesti’. To djeci nije jednostavno. Okus šećera je djeci kao droga, naviknuti su svaki dan dobiti dozu šećera. No, slatko nije zabranjeno. Dozvoljena je sva hrana, samo je pitanje koliko često i u kojim količinama. Pojesti i nešto slatko, ali malo, nakon konkretnog obroka.

Ne kao međuobrok kada su djeca gladna i onda jedu energetske stvari“, kazala nam je Jasmina Bradanović.



Jasmina Bradanović

‘Djeca su nezainteresirana za bilo kakvu aktivnost’

Zavod za javno zdravstvo Istarske županije već nekoliko godina organizira manifestaciju „Hoditi i zdravi biti“ kojom se potiče hodaње i boravak u prirodi. Edukacijama po školama govori se o prednostima bavljenja fizičkom aktivnošću.

Pritom najveći problem nije to što u Hrvatskoj vježbanje i trening djece treba platiti pa zbog toga nekima takva aktivnost nije ni dostupna.

„Iskreno, nisam sigurna da je to problem, iz mog iskustva s djecom koja dolaze u Savjetovalište, oni su dosta nezainteresirani za bilo kakvu aktivnost. Mobiteli su preuzeli glavnu ulogu, oni su sa svojim prijateljima u komunikaciji

na taj način. To im je zanimljivije. Mislim da ih roditelji trebaju više poticati na aktivnost, dati im više sportova na izbor. Ne treba odustati već pomoći pronaći sport u kojemu će uživati, koji će im se svidjeti, da nemaju osjećaj kako se tu radi samo o vježbanju“, smatra Katić.

U Savjetovalište za prehranu dolaze roditelji s djecom koja su prošla mnogobrojne aktivnosti, ali nisu se nigdje pronašli.

„Rekli su da su probali ići na bilo koji sport, ali njihovoj djeci je to bilo dosadno i više ne žele ići. Nisu motivirani. Tako da nije problem u financijama, nego jednostavno djeca odustaju.“

No, sport nudi i razvoj društvenih odnosa, što može biti pokretač njihove aktivnosti.

„Djeca je kod vježbanja vrlo važno razvijanje prijateljstava, pronalaženje novog društva. To ih privlači i zadržava u sportu. Bitno je prijateljstvo, ako pronađu ekipu, onda nema veze ako će trebati trčati, skakati ili nešto treće, jer će se to dijete osjećati dobro na treningu i to će ga motivirati.“

Od rane dobi, već od treće djetetove godine, u Savjetovalištu se prati indeks tjelesne mase (BMI) što je omjer težine i visine na kvadrat i po tablicama se prati je li dijete normalne tjelesne težine, pothranjeno, preuhranjeno...

Prehrambene navike usvajaju se od vrtića

Kod nekih stvaranje prehrambenih navika kreće se u krivom smjeru već od vrtića.

„Kod djece vrtićke dobi vidi se porast tjelesne preuhranjenosti. Djeca koja su tamo u cjelodnevnom boravku, dobivaju 80 posto dnevno potrebne energije, ali roditelji imaju osjećaj da djeca trebaju i doma ručati, pa nakon toga ide međuobrok, pa večera, tako da ta djeca unesu puno iznad tih 100 posto potrebne energije“, pojasnila nam je Jovanka Katić.

Skoro 40 posto djevojčica u 1. razredima osnovne škole ima povećanu tjelesnu težinu. Brojke su svake godine sve gore. Što treba učiniti da bi se zaustavio taj trend?

„Naši alati su samo edukacija, edukacija, i to što više roditelje treba educirati. Prošle godine odradili smo 45 predavanja za učenike od 1. do 4. razreda, za 900 djece, zatim smo imali 46 predavanja od 5. do 8. razreda i oko tisuću djece te smo održali pet predavanja za roditelje, bilo ih je oko 130. Možda bi trebalo povećati edukaciju roditelja vrtićke djece jer se prehrambene navike usvajaju od najranije dobi i tu roditelji igraju najveću ulogu“, dodaje Katić.

Zanimalo nas je kako se kuha u hrvatskim vrtićima i školama.

„U vrtićima se drže pravila, propisano je koliko energije trebaju djeca dobiti, s kojim obrokom, koji udio energije treba biti iz masti, ugljikohidrata i proteina. Jelovnici se kontroliraju u Zavodu za javno zdravstvo. U osnovnoj školi djeca postaju izbirljiva, a imaju i novac koji im roditelji daju pa ako im se ne sviđa obrok u školi, kupe si čips, sok ili odu do pekare. Djeca nisu svjesna koliko unose kalorija, nosimo im na edukacije vrećice sa šećerom pa se jako iznenade kad vide koliko šećera unose u tijelo u raznim pićima. Uglavnom, treba nam edukacija, i za roditelje i za djecu“, zaključila je Jovanka Katić.

Tekst je objavljen 13. kolovoza u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije