

Roditelji, pomozite svojoj djeci da jedu zdravije!



Iako je svjesnost o zdravoj prehrani i tjelovježbi sve veća, ipak nije dovoljna te stručnjaci i dalje uporno pozivaju da se roditelji, djeca i cijela zajednica više uključe u suzbijanje loših prehrambenih navika koje najčešće vode u pretilost. Donosimo koristan vodič kako možete biti prvi koji će pomoći svom djetetu da počne razmišljati i ponašati se na zdrav način!

Pripremila Sandra Horvat Fotografije Shutterstock

Nanoviji podaci Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo pokazuju kako naša djeca, kada se o zdravlju i životnim navikama radi, su visoko ugrožena. Naime, čak 33% dječaka i 20% djevojčica ima prekomjernu tjelesnu masu ili je pretilo; samo 58% dječaka i 60% djevojčica svaki dan doručkuje; 45% dječaka i 46% djevojčica konzumira voće jednom dnevno, dok se 39% dječaka i 26% djevojčica bavi umjerenom do intenzivnom tjelesnom aktivnošću. Kako bi podigli svijest o tom problemu, Hrvatski liječnički zbor već nekoliko godina provodi hvale vrijedni program PETICA- igrom do zdravlja koji je dosad obuhvatio 2252 učenika drugih razreda zagrebačkih osnovnih škola, a ove akademske godine namjerava uključiti još 1490 učenika trećih i četvrtih razreda. No, unatoč velikom angažmanu naših stručnjaka, svijest o problemu pretilosti i dalje je mali, pa se iz tog razloga Održao drugi po redu stručni simpozij "Croatian Obesity Forum u sklopu kojeg su stručnjaci programa PETICA-igrom do zdravlja, ponovno stavili naglasak na zdrave životne navike, koje se u prvom redu štete - kod kuće.

Podaci European Health Report-a 2015., navode da su prekomjerna tjelesna masa i pretilost jedni od tri glavna čimbenika preuranjene smrti u Europi. Povrh toga, stručnjaci upozoravaju kako će do 2030. godine većina odraslih osoba imati prekomjernu tjelesnu masu ili pretilost, a statistički podaci ukazuju na jednako alarmantno stanje i u dječjoj populaciji. Istraživanja pokazuju da 60% pretile djece postaju pretile odrasle osobe, a da je liječenje pretilosti dugotrajan i težak proces radi čega je ključno prevenirati razvoj ove ozbiljne bolesti.

U Hrvatskoj statistike ne idu u prilog zdravlju, a činjenica koja dodatno zabrinjava jest da, s porastom dobi djece, prehrambene i životne navike postaju sve lošije. O važnosti

Podaci Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo pokazuju kako naša djeca, kada se o zdravlju i životnim navikama radi, su visoko ugrožena

uključivanja cijele zajednice u suzbijanje pretilosti, na stručnom skupu, upozoravao je poznati pariški pedijatar i endokrinolog, dr. Jean-Michel Borys - idejni začetnik EPODE metodologije na kojoj se temelji više od 40 različitih programa razvijenih diljem svijeta, uključujući i program PETICA-igrom do zdravlja.

Poražavajući primjeri iz prakse

Dodatna razlog zašto treba djelovati odmah, istaknula je prim. dr. sc. Vesna Herceg-Čavrak, voditeljica odjela za pedijatrijsku kardiologiju Klinike za dječje bolesti Zagreb, koja je pokazala poražavajuće primjere iz svakodnevnih kliničke prakse. Iskustva iz Klinike za dječje bolesti Zagreb govore u prilog tomu kako se komplikacije debljine danas susreću i u djece. Pretilost povećava rizik od razvoja drugih kroničnih nezaraznih bolesti poput dijabetesa tipa 2, mišično-koštanih bolesti te različitih zloćudnih bolesti. Znanstvena koordinatorica programa PETICA-igrom do zdravlja, doc. dr.sc. Darija Vranešić Bender, kako ovaj projekt - unatoč trećoj godini pvođenja i obuhvaćanju 15 zagrebačkih osnovnih škola - i dalje mora se gorljivo promovirati i senzibilizirati sve više ljudi.

NE ZABORAVITE VJEŽBATI. (RADITE TO SVI ZAJEDNO!)

Čak 44 posto građana Hrvatske navodi nedostatak vremena kao glavni razlog tjelesne neaktivnosti. Isgoristite različite prilike tijekom dana i napravite više koraka nego što ih uobičajeno radite. Primjerice, ako stanujete u zgradi koja ima dizalo, izbjegavajte ga i koristite dizalo. Vježbanje pomaže u kontroli tjelesne mase, regulaciji krvnog tlaka,

snižavanju rizika od dijabetesa i nekih vrsta zloćudnih bolesti, te podizanju samopouzdanja. Tjelesna aktivnost ne samo da je dobra za zdravlje, nego je dodatna prilika za kvalitetno provođenje vremena s djetetom. Bilo da je riječ o šetnji prirodom, trčanju po parku, bacanju frizbija, igranju školice, utrkivanju po dvorištu ili plesanju uz najdražu glazbu, brzo

ćete dosegnuti preporučeni 30 minuta (roditelji), odnosno 60 minuta tjelovježbe dnevno (za zdravlje vašeg djeteta). **Dobar primjer kako možete cijelu obitelj potaknuti na vježbu** je, da nakon večere, cijela obitelj otiđe u 20-minutnu ili 30-minutnu šetnju. To je izvrstan način provođenja zajedničkog vremena, a šetnja povoljno utječe na probavu hrane.

