

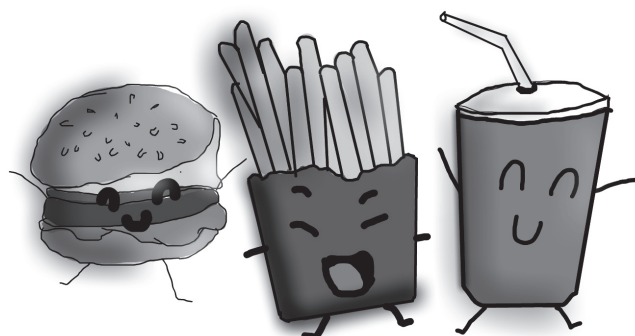
# Dziecko w przedszkolu

## W szponach złych nawyków

Otyłość należy do chorób cywilizacyjnych, a liczba osób nią dotkniętych z roku na rok wciąż wzrasta. Postęp cywilizacyjny i techniczny sprzyja rozwojowi otyłości: ograniczenie aktywności ruchowej związanej z codziennymi czynnościami oraz łatwy dostęp do wysoko przetworzonej, bogatej w energię żywności prowadzi do zaburzenia równowagi między poborem a wydatkowaniem energii, co objawia się zwiększeniem tkanki tłuszczowej w organizmie.

Szczególnie niepokojący jest fakt, że zaburzenie to coraz częściej występuje u najmłodszych członków społeczeństwa – dzieci i młodzieży. W Polsce, wśród dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym, na nadwagę i otyłość cierpi co piąty chłopiec i co siódma dziewczynka. Z tych statystyk widać, że otyłość dzieci i młodzieży staje się wyzwaniem nie tylko dla zdrowia publicznego, ale i samych młodych ludzi i ich rodzin.

Wyniki badań prowadzonych w wielu krajach, także w Polsce, pozwalają zrozumieć, że otyłość u dzieci i nastolatków jest problemem całej rodziny. Wielu rodziców otyłych dzieci niepokoi się ich stanem zdrowia i zwraca się po pomoc do specjalistów, licząc na szybkie rozwiązanie problemu. Leczenie otyłości jest jednak trudne, złożone, a także, jeśli ma przynieść wymierne efekty, długotrwałe. Dlatego tak ważne jest zwrócenie



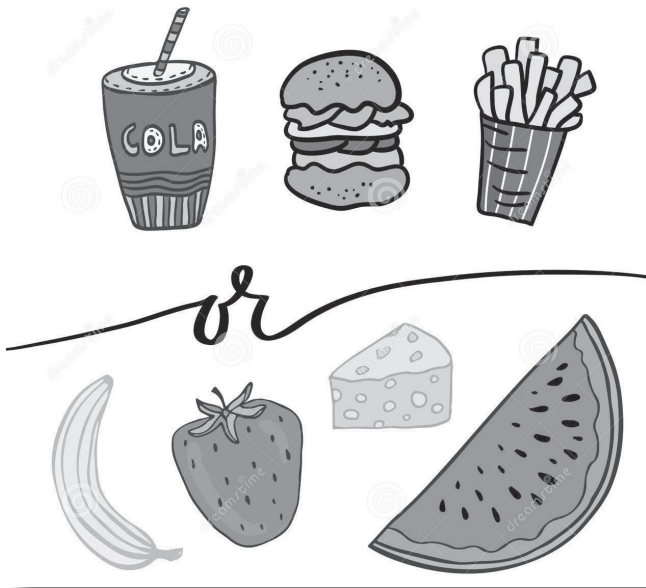
uwagi na tak zwane modyfikowalne czynniki ryzyka otyłości, czyli takie, na które mamy wpływ i które możemy eliminować, dokonując wyborów dotyczących stylu życia, w tym zachowań związanych ze zdrowiem.

Winą za otyłość dzieci zwykło się obarczać czynniki genetyczne, bagatelizując tym samym rolę błędów żywieniowych popełnianych przez rodziców. Tymczasem to oni – dokonując zakupów, komponując codzienny jadłospis czy ulegając dziecięcym zachciankom – są odpowiedzialni za tycie swoich pociech. Pamiętajmy, że dziecko – nie będąc świadome ilości kalorii, a także zagrożeń zdrowotnych, jakie niesie ze sobą spożywanie wysoko przetworzonej żywności – w swoich wyborach kieruje się przeważnie subiektywnym smakiem, preferując produkty słodkie, kolorowe i łatwe do szybkiego spożycia. Czy możemy więc ulegać dziecięcym kaprysom żywieniowym i z czystym sumieniem pozwalać na kolejną porcję ciastek, słodkich deserków czy kolorowych napojów?

Niestety, w naszym społeczeństwie wciąż pokutuje przekonanie, że “tłuściutki rumiany bobasek” to objaw dobrego zdrowia, zaś pulchny i zmęczony zabawą kilkulatek usprawiedliwiany jest pobłażliwym: “Wyrośnie z tego, wyciągnie się!”. Ignorowany przez otoczenie problem narasta, a z biegiem lat uroczę pulchne dziecko zmienia się w otyłego i zakompleksionego nastolatka z szalejącymi hormonami i obniżonym poczuciem własnej wartości. A stąd już blisko do depresji, problemów z nauką i niepowodzeń wśród rówieśników.

Tylko w 5% otyłość wynika z zaburzeń hormonalnych, uwarunkowań genetycznych czy





jest efektem zażywanych leków. Pozostałe 95% to konsekwencja niezdrowego stylu życia- złej diety, w której dominuje wysoko przetworzona żywność zawierająca dużo tłuszczu i cukru -oraz braku aktywności fizycznej. Obecne i przyszłe otyłe dzieci odżywiają się nieregularnie, mają zły nawyk wychodzenia z domu bez śniadania ( dotyczy to 40% polskich uczniów), zjadania dwóch obiadów- w szkole i domu oraz podjadania między posiłkami( najczęściej są to słodycze, chipsy i napoje gazowane).

Winę za to ,niestety, w dużej mierze ponoszą rodzice, którzy często sami zmagają się z nadwagą i otyłością. Pęd życia codziennego- nie robimy dziecku śniadania do szkoły, łatwiej dać parę złotych niech kupi sobie kanapkę w szkole-niestety kończy się na niezdrowych przekąskach ze sklepu. Złe nawyki żywieniowe są przejmowane przez dzieci, którym często mimowiednie wpaja się, że jedzenie to największa przyjemność w życiu, forma rozrywki i nagroda za dobre zachowanie. Wizyta w pizzerii czy fast foodzie to dość powszechny sposób na spędzanie wolnego popołudnia. Najczęściej odbywa się to kosztem aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Do baru szybkiej obsługi najczęściej wybieramy się samochodem, a nie pieszo, a po takim niby-obiedzie wracamy do domu, by oglądać telewizję.

Najlepsze, co mogą w tej sytuacji zrobić rodzice, to zrewidować własne podejście do jedzenia i ruchu, tak by uchronić dzieci przed otyłością i wynikającymi z niej problemami zdrowotnymi. Osoby zainteresowane proble-

mem otyłości u dzieci i sposobami radzenia sobie z nim odsyłam do lektury „Poradnika dla rodziców. Otyłość u dzieci i młodzieży” wydanego przez Instytut Matki i Dziecka- można go znaleźć pod adresem internetowym: <http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/fimid-poradnik-web.pdf>

Tak dla porównania - krajem o najniższym odsetku otyłych dzieci jest Japonia. Japończycy to naród znany z długowieczności. Mogą się również pochwalić zdrową dietą i szczupłą sylwetką. Tam widok kogoś z nadwagą należy do rzadkości. Najważniejsza różnica polega na tym, że dzieci w Japonii jedzą mniej i więcej się ruszają. Dziecięcy posiłek w Kraju Kwitnącej Wiśni jest skromniejszy, podany na małym talerzu, a przy tym bardziej sycący, bo przede wszystkim zawiera ryż, który pęcznieje w żołądku, powodując uczucie sytości. Poza tym japońskie dzieci jedzą dużo ryb, owoców morza, warzyw, a na deser dostają owoce zamiast ciastek i lodów. Nie ma u Japończyków zwyczaju nagradzania dzieci słodyczami ani w ogóle jedzeniem. Spożywanie posiłków jest miłym obowiązkiem, ale nikt nie ma prawa się objadać, bo jest to postrzegane jako brak zdyscyplinowania i panowania nad swoimi zachciankami. Japońscy rodzice chętnie pozwalają dzieciom uczestniczyć w gotowaniu i wybieraniu produktów w sklepie. W ten sposób uczą swoje pociechy odpowiedzialności za to, co jedzą. Japończycy od najmłodszych lat dużo chodzą, np. do szkoły, a także mają sporo zajęć sportowych.

Moi drodzy, chyba warto wziąć z nich przykład. Wielkimi krokami zbliża się wiosna, ciepłe, słoneczne dni- skorzystajmy z okazji, wyjmijmy rower, rolki lub chociaż zamknijmy auto w garażu i wybierzmy się z rodziną na spacer.

W nadchodzące święta zasiądźmy z bliskimi do stołu w wesołej, rodzinnej atmosferze, nie objadając się, tylko spożywając tyle, ile jest nam do życia potrzebne, a następnie udajmy się na długi spacer.



Marta  
Zworska-Berek