Pretilost djece u predškolskoj dobi

Šetek, Martina

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:935151

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-27**

Repository / Repozitorij:

University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

MARTINA ŠETEK

ZAVRŠNI RAD

PRETILOST DJECE U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Petrinja, listopad 2016.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Petrinja

PREDMET: KINEZIOLOGIJA

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Martina Šetek

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Pretilost djece u predškolskoj dobi

MENTOR: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, listopad 2016.

SADRŽAJ

SAŽETAK 5

SUMMARY 5

UVOD 6

1. PRETILOST 6

1.1 Klasifikacija pretilosti 7

1.2 ITM i što on znači? 8

2. UZROCI PRETILOSTI 9

2.1 Kako dolazi do pretilosti? 9

2.2 Čimbenici koji dovode do pretilosti kod djece 9

2.3 Najčešći razlozi koji pogoduju nastanku pretilosti 10

3. POSLJEDICE PRETILOSTI 11

3.1 Pretilost dovodi do zdravstvenih problema 11

3.2 Pojava bolesti i narušavanje zdravlja tijekom odrastanja 11

3.3 Otežana socijalizacija i uspostavljanje interakcije s drugima 12

4. VRIJEME KADA SE TREBA POČETI BRINUTI 12

5. KAKO SPRIJEČITI RAZVOJ PRETILOSTI KOD DJECE? 13

5.1 Dobar primjer, ali pogrešni signali 13

5.2 Promjena načina života 13

5.3 Izbjeći pretilost dobrim snom 14

6. ZDRAVA PREHRANA 14

6.1 Poticanje zdravih prehrambenih navika 14

6.2 Nezdravo zamijeniti zdravim 15

6.3 Što je korisno napraviti, a što ipak nije kod razvijanja prehrambenih navika kod djece? 15

6.4 Osnovne skupine hrane 16

6.5 Prehrana u dječjim vrtićima 18
6.6 Kako da djeca jedu zdravije? 18
6.7 Piramida zdrave prehrane 19
6.8 Je li dijete doista gladno i što mu ponuditi ako je žedno? 19
7. TJELOVJEŽBA 20
7.1 Svakodnevna tjelesna aktivnost 20
7.2 Tjelovježba i druge aktivnosti u vrtiću 20
7.3 Kako motivirati pretilu djecu da se kreću 21
7.4 Kako kod djece razviti naviku svakodnevne tjelovježbe 22
7.5 Primjer aerobnih igara za prevenciju pretilosti kod djece 22
8. ZDRAVA PREHRANA BUDUĆIH RODITELJA 23
8.1 Budući otac 23
8.2 Buduća majka 24
9. VAŽNOST DOJENJA 24
9.1 Dojenje štiti dijete od pretilosti 24
9.2 Kolostrum 25
9.3 Može li dojenje škoditi djetetu i kada? 25
10. POZIV U POMOĆ 25
10.1 Kako pomoći djetetu koje je pretilo? 25
10.2 Načini na koje možemo pomoći pretilom djetetu 26
11. KAKO DJECU NAUČITI DA BUDU ZDRAVA I U DOBROJ FORMI? 26
ZAKLJUČAK 28
LITERATURA 29
IZVORI SLIKA: 30
Autobiografska bilješka 31
Izjava o samostalnoj izradi rada 32

SAŽETAK

U ovom ću radu pokušati objasniti sam pojam pretilosti, koji su to čimbenici koji utječu na pojavu pretilosti, prevencija i kako riješiti problem pretilosti ukoliko se ona pojavi. Pretilost predstavlja veliki problem koji se nažalost, osim kod odraslih, počeo intenzivno širiti i među djecom i mladima. Svrha i cilj ovog rada s temom „Pretilost djece u predškolskoj dobi“ je osvijestiti problem koji je danas sve više zastupljeniji u ranom odgoju djece. Loša prehrana, premalo tjelesne aktivnosti i sve veći utjecaj tehnologije na razvoj djece najčešći su razlozi debljanja.

Ključne riječi: *pretilost, čimbenici, prevencija, loša prehrana, neaktivnost*

SUMMARY

In this article, I will try to explain to yourself the term obesity, which are the factors that affect the appearance of obesity, prevention and how to solve the problem of obesity if it occurs. Obesity is a major problem that unfortunately, except for the adults, began to spread intensively among the children and youth. The purpose and objective of this article with subject "Obesity of children in preschool age" is to raise awareness of the problem which is now more frequent in the early education of children. Poor diet, lack of physical activity and the growing influence of technology on the development of children are the most common reasons for weight gain.

Keywords: *obesity, factors, prevention, poor diet, inactivity*

UVOD

Pretilost je vrsta bolesti koja iz dana u dan postaje sve veći problem zdravlja i intenzivno se širi svijetom, pa je tako zahvatila i Hrvatsku. Zabrinjavajuća je sama pojava pretilost, a razina te zabrinutost još više rast kada ona zahvaća sve veći broj djece ranije dobi. Broj takve djece je iz godine u godinu sve veći i predstavlja sve veći problem u razvoju i budućem životu djece. Važno se informirati o navedenoj bolesti, njezinim uzrocima, mogućim rješenjima i postupcima kojima bismo mogli spriječiti pojavu bolesti te ako do nje i dođe, kako je se riješiti na kvalitetan i zdrav način.

Pojava pretilosti u ranoj dobi može utjecati na život djeteta u odrasloj dobi, a postoji i mogućnost povećanog stupnja smrtnosti zbog prekomjerne težine. Da bismo spriječili prvenstveno pojavu pretilosti, a onda i ostalih zastrašujućih pojava koja su njome izazvana, trebamo intervenirati u što ranijoj fazi djetetovog života. Dijete je neiskusno biće koje ne može samo shvatiti problem koji ga prati jer nije dovoljno informirano, zato je naša uloga važna jer jedino svojim znanjem i iskustvom možemo pomoć takvom djetetu.

Najveći krivci za pojavu pretilosti su nezdrava prehrana, premalo tjelesne aktivnosti te utjecaj medija i tehnologije (crtani filmovi, računalne igrice…).

1. PRETILOST

Kada govorimo o pretilosti, tada isključivo mislimo na prekomjernu težinu, odnosno tjelesnu masnoću koja je opasna za odrasle, a još opasnija za djecu. Na stranici Vitamini.hr (www.vitamini.hr/2511.aspx, 11. rujna 2016) naveden je primjer bodybuildera. Postoje osobe koje su u svakodnevnom treniranju kako bi dobili mišiće kao npr. bodybuilderi koji imaju puno mišićne mase zbog koje su skloni prekomjernoj težini, ali nisu pretili. Dok je kod djece drugačije, djeca nemaju mišiće poput bodybuildera i ako imaju prekomjernu težinu za njih kažemo da su pretila. Protiv pretilosti se najviše treba boriti u djetinjstvu jer je najveći broj pretilih osoba bila pretila u dječjoj dobi.

Na stranici Klokanica.hr (http://klokanica.24sata.hr/skolarci/prehrana-skolarca/zbog-cega-nam-se-djeca-debljaju-633, 10. rujna 2016) navedeno je

istraživanje provedeno na australskom Institutu za istraživanje djece Murdoch, koje je pokazalo da će djeca iz socijalno ugroženih obitelji vjerojatno biti pretila već kao desetogodišnjaci. *„Studija je provedena na gotovo 4.000 djece, a znanstvenici su ispitanike počeli pratiti već u dobi od četiri godine pa sve do deset ili 11 godina starosti. Proučavajući rezultate dobivene u studiji istraživači su došli do zaključka da je prosječni indeks tjelesne mase (BMI) značajno viši kod djece iz slabijeg socioekonomske obitelji, a BMI je kod te djece bio veći od prosjeka već u dobi od četiri ili pet godina. Znanstvenici su otkrili i kako se kod djeca, koja su debela ili pretila već u predškolskoj dobi, bilježi i veći rast težine i kasnije u djetinjstvu.“*

Obitelji koje su socijalno ugrožene, zbog lošeg financijskog stanja nisu u mogućnosti djeci osigurati tople obroke i namirnice koje su kvalitetne, već se jede jeftina i loša hrana.

Internetska stranica Dijeta.hr (www.dijeta.hr/zdravlje/pretilost/215-openito-o-pretilosti.html, 10. rujna 2016) piše o pretilosti na način: *„Epidemija ove bolesti u porastu je, te se ubraja u vodeće bolesti suvremene civilizacije. Ova bolest djeluje na mnoge organe i organske sustave, a povećava rizik oboljenja kardiovaskularnog sustava. Smanjuje i kvalitetu života.“* Pretilost se smatra velikim problemom u svijetu koja uništava život odrasli, a što je najgore i život predškolske djece.

Pretilost kod djece i mladih ozbiljan je zdravstveni problem. *„Djeci treba puno energije jer rastu. Za njihov razvoj bitna je raznolika i hranjiva prehrana.“* (Heimer i Sporiš, 2016, str. 176)

1.1 Klasifikacija pretilosti

Razlikujemo dvije vrste pretilosti, a to su primarna i sekundarna pretilost. Dr. sc. Duška Mardešića (1989) govori o dvije vrste pretilosti:

Primarna se još naziva konsitucionalna, idiopatska, jednostavna i monosimptomska. Ta vrsta ima uglavnom vodeći i jedini simptom – povećanje masnog tkiva. Nju uzrokuje multifaktorno međusobno djelovanje genetskih i okolinskih, socijalnih faktora. U ovu vrstu pretilosti spada 97% pretile djece.

Sekundarna pretilost još se naziva simptomatska, složena i polisimptomatska. Vrsta kod koje je prekomjerna debljina sporedni simptom neke druge bolesti. To su najčešće neke monogenetske nasljedne bolesti ili sindromi i stečene bolesti

središnjeg živčanog sustava ili žlijezda s unutarnjim izlučivanjem. Zastupljena je sa svega 3% u populaciji pretile djece.

1.2 ITM i što on znači?

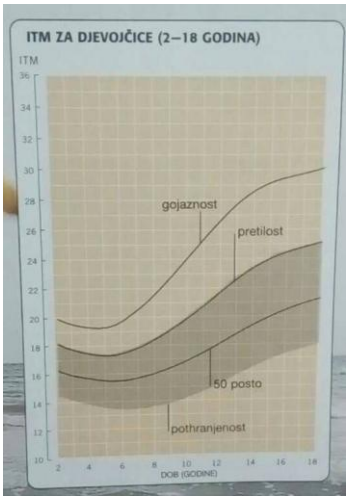
„Dijete u formi“ je knjiga koja u sebi sadrži i objašnjenje ovog pojma.

ITM je skraćenica od indeks tjelesne mase. To je odličan način procjene količine masti u tijelu neke osobe. ITM tablice su od velike pomoći liječnicima u otkrivanju koja su djeca pretila, a kojima prijeti opasnost da to postanu. (Gavin, Doweshen i Izenberg, 2007).

Jednadžba kojom izračunavamo ITM je:

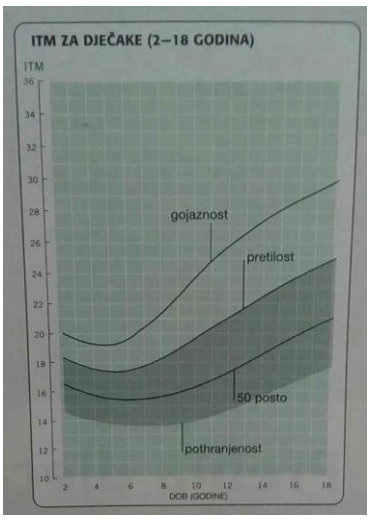
ITM= težina u kg/(visina u m x visina u metrima)

Razlikujemo četiri kategorije težine: pothranjenost normalne težine, normalna težina, pretilost i gojaznost. Pothranjenost je ispod zasjenjenog područja, normalna težina je u zasjenjenom području, pretilost neposredno iznad zasjenjenog područja i gojaznost iznad gornje krivulje.



Slika 1: prikaz ITM-a za djevojčice;

Izvor: Gavin i sur., 2007



Slika 2: prikaz ITM-a za dječake;

Izvor: Gavin i sur., 2007

2. UZROCI PRETILOSTI

2.1 Kako dolazi do pretilosti?

Patrick Holford i Deborah Colson (2010) o tome što uzrokuje višak kilograma i pretilost u djece kažu da postoji uobičajeno mišljenje da se djeca debljaju jer jedu previše i ne kreću se dovoljno, ali to je samo jednostavan način da se pristupi ovom problemu. To znači da kad bismo definirali zašto je neko dijete pretilo kao glavni razlog naveli bismo neaktivnost i previše hrane i na taj način pokušavali spriječiti pretilost, smanjenjem unosa potrebne količine hrane i pojačanom aktivnosti koja bi mogla prelaziti djetetove mogućnosti sve u svrhu da dijete mršavi.

Na internetskoj stranici Vitamini.hr (http://www.vitamini.hr/2511.aspx, 11. rujna 2016) navodi se kako znanstvena stajališta tvrde da se pretilost javlja ako osoba u svoj organizam unosi više kalorija nego što će potrošiti. Uzroci pretilosti razlikuju se od osobe do osobe i ovise o genetskim i psihološkim čimbenicima, ali također i utjecaj okoline može bit presudan.

2.2 Čimbenici koji dovode do pretilosti kod djece

Od najranijeg djetinjstva važnu ulogu ima sama prehrana. Ako djeci svakodnevno nudimo hranu koja je puna masnoća, na taj ćemo način kod djeteta povećati rizik da to dijete postane pretilo. Hrana koja obiluje masnoćama i šećerom puna je kalorija[1]. Uz hranu punu masnoća, treba izbjegavati gazirane sokove i slatkiše jer time nanosimo štetu vlastitom djetetu.

Drugi čimbenik koji dovodi do pretilosti kod djece je neaktivnost. Djeca koja su neprestano zatvorena u kući pred televizorom ili računalom sklonija su debljanju za razliku od djece koja su svakodnevno u pokretu na igralištima ili ulicama. Stalnim sjedenjem pred televizorom dijete ne može sagorijevati kalorije, a još je gore ako uz televiziju gricka grickalice.

U većini slučajeva je genetika kriva ako je dijete pretilo. Ukoliko su oba roditelja ili samo jedan pretili velika je vjerojatnost da će i dijete biti. Važna je

[1] Kalorije su jedinica za energetsku vrijednost hrane i označavaju se kraticom kcal. (http://www.vjezbaj.com/blog/kako-izracunati-koliko-nam-je-potrebno-kalorija/, 19. listopada 2016.)

podrška okoline, ako dijete nema podršku prvenstveno svojih roditelja, može pasti u depresiju ili nešto slično i takve probleme rješavati hranom.

Patrick Holford i Deborah Colson (2010) navode kako postoje dokazi da problem viška kilograma može početi dok je dijete još u trbuhu. Kod beba koje imaju veću porođajnu težinu koje su rodile pretile žene, veća je vjerojatnost da će se razviti metabolički sindrom. To je skupina metaboličkih poremećaja koji se očituju kao inzulinska rezistencija, nakupljanje masnog tkiva u području trbuha - abdominalna ili centralna pretilost, visoka razina kolesterola i povišen krvni tlak, a za djecu koja su više hranjena majčinim mlijekom nego na bočicu, ili dojena dulje, manje je vjerojatno da će nakupiti višak kilograma ili postati pretila.

2.3 Najčešći razlozi koji pogoduju nastanku pretilosti

Udruga za prevenciju prekomjerne težine donijela je listu (http://usr-lepoglava.weebly.com/negativnosti-pretilosti.html, 19. listopada 2016) najčešćih razloga koji mogu dovesti do pojave pretilosti odnosno prekomjerne težine:

- genetska predispozicija
- usporen metabolizam i loša probava
- nepravilne prehrambene navike
- nedovoljna ili nikakva tjelesna aktivnost
- preobilni obroci i brzo konzumiranje hrane
- preskakanje obroka (osobito doručka)
- dugi sati bez jela- načelo "gladovanja i prejedanja"
- nepridržavanje pravila pet manjih obroka tijekom dana
- nedovoljan unos voća i povrća u svakodnevnoj prehrani
- nedovoljan unos tekućine (vode) u organizam
- nekontroliran unos šećera i slatkiša
- unos gaziranih i zaslađenih pića
- veliki unos soli u organizam
- nedovoljno sna

Stjepan Heimer i Goran Sporiš (2016, str. 177) govore o tome kako danas u svakodnevnom životu djece više nije prisutno tjelesno vježbanje ili bilo kakva aktivnost u onoj mjeri u kojoj bi trebalo biti. *„Prema Nacionalnom istraživanju ishrane i tjelesne aktivnosti (2007), tek od 4 od 10 dječaka i od 6 od 10 djevojčica ne provode najmanje jedan sat dnevno fizičke aktivnosti sukladno meritornim preporukama zdravstvenih i stručnih institucija i organizacija.“*

3. POSLJEDICE PRETILOSTI

3.1 Pretilost dovodi do zdravstvenih problema

Ako je dijete pretilo, a ne traži se rješenje, vjerojatnost za loše zdravstveno stanje je velika.

Dijabetes tip 2 je najčešća posljedica pretilosti. To je šećerna bolest kod koje tijelo ne proizvodi dovoljne količine hormona inzulina; inzulin nam treba kako bi šećer, koje tijelu služi kao gorivo, iz krvi dospio u sve stanice. (http://www.vitamini.hr/2511.aspx, 11. rujna 2016)

Apnea je opasno stanje u kojem osoba prestane disati tijekom spavanja. Najčešće je to uzrokovano prekomjernom tjelesnom masom jer to uzrokuje blokadu dišnih puteva. (Gavin i sur. 2007)

3.2 Pojava bolesti i narušavanje zdravlja tijekom odrastanja

Pretilost kao bolest može kod djece dovesti i do razvoja drugih bolesti i poremećaja. Respiratorne smetnje (privremeni prestanak disanja u snu), ortopedske bolesti, dijabetes tipa 2 i poremećaj u radu žlijezda s unutarnjim izlučivanjem što dovodi do preuranjenog puberteta. (Gavin i sur. 2007)

Dijete koje je pretilo kroz svoje odrastanje može stvarati „plodno tlo“ za razvoj bolesti koje bi ga mogle sustići u odrasloj dobi. Neke od tih bolesti su povišeni krvni tlak, povišen kolesterol i masna jetra. Pojava srčanih bolesti, bolesti zglobova, karcinoma crijeva i menstrualnih problema može biti rezultat pretilosti za koju se nije pokušalo naći rješenje u ranoj dobi.

3.3 Otežana socijalizacija i uspostavljanje interakcije s drugima

Djeca koja su deblja od svojih vršnjaka često su izložena ruganju, ismijavanju i vršnjaci ih nazivaju nimalo ugodnim nadimcima. Takvo ponašanje vršnjaka kod pretilog djeteta razvija osjećaj odbačenosti i ono može pasti u depresivno stanje koje će pokušati zaboraviti ponovnim uzimanjem hrane.

Dijete koje je izloženo takvoj situaciji ima nedostatak samopouzdanja koje će teško izgradit ukoliko ne dobije nečiju podršku i ohrabrenje. Da bi se takvo dijete socijaliziralo potreban mu je netko tko će biti uz njega i pomoći mu u prvi koracima k socijaliziranju. Također, takvo će se dijete povući u sebe i neće imati volje niti želje za bilo čime, a to može biti glavni uzrok osrednjeg postignuća u školi.

Pomoć odraslih je važna za pretilu djecu i mora im se dati do znanja da se u takvim situacijama mogu slobodno obratiti osobi od povjerenja, a ne to potiskivati u sebi. Takva će se djeca, koja zadržavaju problem u sebi, sakrivati u kući pred televizijom sa čipsom u ruci što nije dobro za njihovo zdravlje i na taj način će se samo debljati i teško uspostaviti interakciju.

4. VRIJEME KADA SE TREBA POČETI BRINUTI

Pretilost je sama po sebi razlog zabrinutosti, a posebno ako se javlja prije šeste godine jer se tada javlja prirodni obrat u metabolizmu tjelesnih masnoća. Prirodni obrat u metabolizmu tjelesnih masnoća je trenutak kada se udio masnog tkiva u tijelu ponovno počinje povećavati. *„Ako se taj obrat javi ranije (u četvrtoj ili petoj godini) kod takvog djeteta je veća vjerojatnost razvoja ozbiljne pretilosti koja se može zadržati i u odrasloj dobi.“* (Montignac, 2005, str. 15)

5. KAKO SPRIJEČITI RAZVOJ PRETILOSTI KOD DJECE?

5.1 Dobar primjer, ali pogrešni signali

Michael Montignac (2005) navodi kako je važno je da roditelji već od najranije faze djetetovog odrastanja postave dobre temelje. Roditelji su ti koji trebaju djetetu davati dobar primjer. Najbolje je odrediti obiteljske navike, od toga što će se jesti do toga što će se raditi. Zdrava prehrana i tjelovježba najvažniji su čimbenici kojima ćemo izbjeći pojavu pretilosti.

Ako želimo zdrav život za sebe, ali i za našu djecu, potrebno je pokrenuti se i ne dozvoliti da zbog svoje neodgovornosti ugrozimo svoje zdravlje, a posebno zdravlje naše djece.

Također, Michael Montignac upozorava da djeci ne smijemo davati pogrešne signale. Pod tim podrazumijeva podmićivanje djece slatkišem ili tražiti da pojedu sve što je na tanjuru, time djeci samo dajemo do znanja da će biti nagrađeni ako sve pojedu iako su siti. Glad ili sitost, kaže Michael Montignac (2005), za neke roditelje nema veze s odlukom trebamo li dijete nastaviti jesti ili odložiti vilicu, što znači da se ne slušaju želje i mišljenja djeteta o tome je li se najelo ili nije, već se zahtjeva da sve sa tanjura mora pojesti i to je to. Važno je slušati dijete i njegove želje, a ne tjerati po svome jer mi smatramo da dijete treba više jesti jer raste i razvija se.

Ako želimo upisati dijete na neku aktivnost, ta aktivnost ne smije biti iznad njegovih mogućnosti jer zbog težine izvođenja dijete može izgubiti interes za bavljenje bilo kojom aktivnošću. Potrebno je djetetu omogućiti da samo izabere aktivnost koja ga zanima i koja je u granicama njegove mogućnosti. Samo na taj način će dijete zavoljeti tjelesnu aktivnost i bit će u neprestanom pokretu svojom voljom, a ne prisilom. (Montignac, 2005)

5.2 Promjena načina života

Pedijatri i obiteljski liječnici nude tri mogućnosti (Gavin i sur., 2007) da se pretilost spriječi u odrasloj dobi, a to su:

- usporavanje povećanja težine

- zaustavljanje povećanja težine
- gubitak kilograma

Gavin i sur. (2007, str. 23) navode: *„Usporavanje povećanja težine i zaustavljanje se odnosi na djecu koja su pretila, ali dobivajući na visini dijete će se izdužiti i postati vitko. Ali ako je dijete gojazno, uz usporavanje i zaustavljanje dio plana mršavljenja morati će biti i gubitak kilograma.“*

5.3 Izbjeći pretilost dobrim snom

Patrick Holford i Deborah Colson (2010, str. 138) navode da prema istraživanjima provedenima u SAD-u, dobar san može smanjiti rizik od pojave pretilosti kod djece. *„Djeca u dobi od osam godina koja su spavala deset do dvanaest sati svaku noć, njih oko dvanaest posto postalo je pretilo do jedanaeste godine. Među djecom koja su spavala manje od devet sati dvostruko je veći broj onih koji su postali pretili do iste dobi.“*

Julia Lumeng je doktorica s Michigan University koja smatra da bi glavni razlog bio taj što su umorna djeca manje sklona izlasku na svježi zrak i igranju. (Holford i Colson, 2010)

U knjizi (Holford i Colson, 2010) se također navodi i da se istraživanje slagalo s nekoliko drugih istraživanja koja su pokazala da hormonalne promjene koje se javljaju zbog pomanjkanja sna, mogu dovesti do povećanje apetita, hranom koja sadrži škrob i osobite potrebe za slatkom hranom.

6. ZDRAVA PREHRANA

6.1 Poticanje zdravih prehrambenih navika

Pravilna prehrana u ranom djetinjstvu je ključ zdravog života. Pozitivno utječe na rast i razvoj, ali i pomaže djeci pri održavanju normalne težine i služi kao gorivo za tjelesnu aktivnost. Važno je poticati djecu na pravilnu prehranu jer će im biti od velike koristi u životu. Ako je obitelj složna i ako su spremni na dogovor nije teško donijeti odluke o tome kako će se hraniti.

Međusobno motiviranje doprinosi većoj želji da se svi zdravo hrane i na taj način izbjegavaju negativne posljedice za svoje zdravlje. Ako jedni roditelji krenu sa

zdravim prehrambeni navikama i to prenesu na svoju djecu, ta će djeca jednog dana prenijeti na svoje potomke i tako iz naraštaja u naraštaj.

Holford i Colson (2010, str. 26) navode sljedeće*: „Ona hrana koja je ima nisku razinu masnoća, kao i brojanje kalorije nije primjereno za djecu i vodi do lošeg odnosa prema hrani. Da bismo bili dobar primjer djetetu i mi sami moramo preispitati kakav je naš odnos prema hrani.“*

6.2 Nezdravo zamijeniti zdravim

Ako nas dijete traži nešto slatko kao što su kolači, trebamo mu ponuditi voće kao zamjenu za visokokaloričnu hranu. Hranu koju pržimo jer je tako finija, trebali bi peći bez puno masti jer hrana može biti ukusnije i bez pretjerane količine masnoće. Dovoljno je samo nekoliko kapi ulja na kojoj ćemo ispreći meso i puno povrća te na taj način djetetu osigurati zdrav i ukusan obrok.

Trebalo bi izbjegavati kupovinu gotovih jela jer ako takvih namirnica u kući nema, dijete će se lako oduprijeti. Ako takvu hranu često kupujemo i dijete ju često konzumira, teško ćemo dijete naviknuti na hranu koja je zdravija, teško će prihvatiti prehrambene promjene.

6.3 Što je korisno napraviti, a što ipak nije kod razvijanja prehrambenih navika kod djece?

Gavin i sur. (2007) navode što je korisno, a što treba izbjegavati kod razvijanja prehrambenih navika. Ako vam dijete kaže da je gladno, dopustite mu da jede, nemojte ga u tome sprječavati riječima: „Pa maloprije si jeo!“; „Nisi gladan, to je iz dosade!“ i dr. Pomozite djeci da istražuju okuse i oblike namirnica i hrane iz drugih zemalja.

Važno je voditi računa o tome da dijete unosi u organizam dovoljno voća i povrća, kao i proizvode od cjelovitih žitarica. Uvijek treba napominjati djeci da u danu postoje tri glavna obroka i dva međuobroka te da je doručak najvažniji. Ono što bi trebalo izbjegavati su česti odlasci u restorane brze hrane, jesti pred televizorom i što je najbitnije nikad, ali nikad djecu ne smijemo siliti da pojedu sve što je na tanjuru.

6.4 Osnovne skupine hrane

Kada govorimo u zdravim prehrambenim navikama u obzir treba uzeti koje skupine hrane treba uzimati više, a koje malo manje. Svaka skupina zadužena je za određene funkcije u organizmu.

Prva skupina su ugljikohidrati koji predstavljaju najvažniji i brzo dostupan izvor energije. Dijele se na jednostavne ugljikohidrate (fruktoza[2], glukoza[3] i laktoza[4]) i složene ugljikohidrate (kruh, žitarice, riža).

Slika 3: ugljikohidrati (kruh, žitarice, tjestenina); izvor: goo.gl/3PdDgD; preuzeto: 11. rujna 2016.

Druga skupina su vlakna koja pomažu bržem kretanju hrane kroz probavni trakt i jamče zdravu probavu. U ovu skupinu ubrajamo voće, povrće i žitarice. Važno je da se djeci predškolske dobi u prehranu vlakna uvode postupno jer previše vlakana zasiti dijete, pa ono prestane jesti iako nije unio dovoljno hranjivih sastojaka u svoj organizam.

Slika 4: vlakna (voće, povrće,žitarice); izvor: goo.gl/RVm32k; preuzeto: 11. rujna 2016.

---

[2] Pojam fruktoza odnosi se na voćni šećer, a radi se o prirodnom šećeru kojeg možemo pronaći u voću, povrću i medu. (http://ordinacija.vecernji.hr/zdravi-tanjur/jedi-zdravo/fruktoza-gdje-se-nalazi-i-kako-nam-moze-nastetiti/, 19. 10. 2016.)

[3]Glukoza je glavni šećer u krvi koji služi kao najvažniji izvor energije. (http://www.lab-breyer.com/pretrage/sve-pretrage/glukoza, 19. 10. 2016.)

[4]Laktoza je šećer prirodno prisutan u mlijeku životinjskog porijekla. (https://www.alpro.com/hr/laktoza/sto-je-laktoza)

Treća skupina su bjelančevine koje pomažu izgradnji važnih dijelova tijela. Glavne su za izgradnju mišića, te u bjelančevine ili proteine ubrajamo meso, ribu, jaja, mliječne proizvode i orašaste plodove.

Slika 5: bjelančevine (meso, riba, jaja); izvor: goo.gl/TCjiqG; preuzeto: 11. rujna 2016.

Četvrta skupina je rezervirana za masnoće koje pozitivno utječu na organizam ako se uzimaju u primjerenim količinama. Ključne su za pravilan rast i razvoj, daju tijelu energiju i pomažu apsorpciji pojedinih vitamina.

Slika 6: masnoće (ulje, maslac); izvor: goo.gl/SlhVUd; preuzeto: 11. rujna 2016.

Masnoće se dijele u tri kategorije: nezasićene masnoće (namirnice biljnog podrijetla i riba), zasićene masnoće (meso, svinjska mast, sir) i transmasnoće (margarin, grickalice, keksi).

Peta skupina su vitamini i minerali koji su ključni za rast dječjeg tijela. Razlikujemo vitamin A (oči, kosti, koža), vitamin B (živci, mišići, koža), vitamin C (održavanje zdravog tkiva, zacjeljivanje rana), vitamin D (za normalan rast i održavanje kostiju), vitamin E (stvaranje krvnih zrnaca) i vitamin K (grušanje krvi). Kod minerala razlikujemo kalcij koji je važan za zube i kosti, kalij za mišiće, cink za razvoj stanica i zacjeljivanje rana te željezo za stvaranje hemoglobina koji je zadužen za prijenos kisika u tijelu.

Osim hrane veliku važnost ima i tekućina, posebice voda. Ako je dijete zdravo njegovo će tijelo dobro regulirati tekućinu i takva će djeca sama tražiti piće samo kada su žedna. Djeca koju majke još doje u pravilu ne trebaju vodu, ali starija djeca

koja su često vani u pokretu, osobito na vrućini, moraju u organizam unositi dovoljno tekućine kako ne bi dehidrirala. (Gavin i sur., 2007)

6.5 Prehrana u dječjim vrtićima

Dječji vrtić je odgojno-obrazovna ustanova u kojoj djeca provode većinu vremena i ona treba osiguravati pravilnu prehranu kako bi djeca imala energije i bila zdrava. U vrtićima je važna suradnja odgajatelja i ostalih suradnika kako bi se organiziralo sve što je potrebno za brigu oko djece. Unaprijed bi trebali biti sastavljeni jelovnici, a najvažnije je voditi računa o tome da su namirnice koje se koriste za kuhanje jela djeci svježe i zdrave.

U vrtićima djeci je osiguran doručak, ručak i užina. Kao i međuobrok koji čini različito voće. Tri glavna obroka trebaju sadržavati zdrave hranjive sastojke. Treba razmišljati o tome što je zdravo za djecu, a ne o tome kako bi djeca bila nahranjena bez obzira što i kako jedu, samo da bismo mogli reći kako dijete nije gladno.

Ako dijete ne želi doručkovati ne treba ga prisiljavati, već mu ponuditi da bar popije kakao ili mlijeko i napomenuti mu da slobodno zatraži ako je gladno.

6.6 Kako da djeca jedu zdravije?

Postoje djeca koja su jako izbirljiva da svaki dan odbijaju bilo što drugo osim hrane koju najviše vole. Ali, u takvoj situaciji rješenje nije prisiljavanje, već moramo djeci i dalje nuditi različitu hranu u nadi da je to samo faza koja će ih proći.

„*Prisiljavanje djece da jedu nešto što ne žele može biti povezano s negativnim osjećajima. Ako je roditelj koji uporno nudi zdravu hranu frustriran, dijete će prihvatiti takvo raspoloženje. Djeca će prihvatiti onakve stavove prema hrani kakve imaju njegovi roditelji, pa tome treba posvetiti veliku pozornost.“* (Gavin i sur., 2007, str 44)

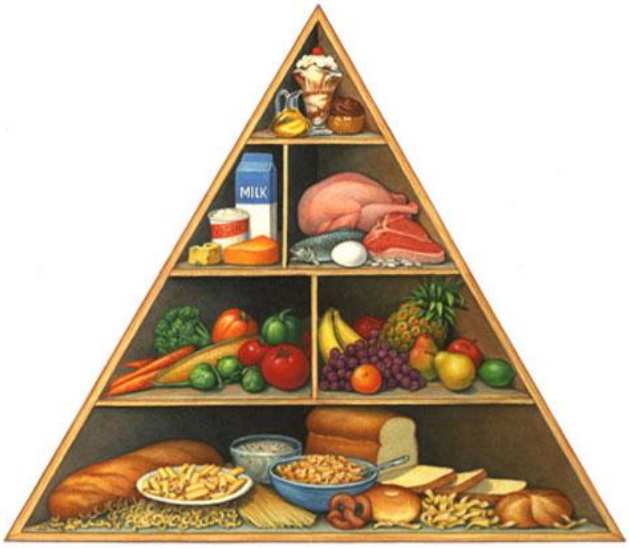
Potrebno je obroke učiniti ugodnim i društvenim događajem na način da cijela obitelj jede zajedno, da se djeci nudi raznovrsno voće i povrće, razvijati dobre navike jedući zdrave namirnice, za probu ponuditi male porcije, a najvažnije je ugasiti televizor za vrijeme jela.

6.7 Piramida zdrave prehrane

Najučinkovitiji način da dijete potaknemo na konzumiranje zdravih namirnica je da zajedno s djetetom sastavimo piramidu zdrave prehrane. Piramida se sastoji od četiri razine.

Na samom dnu piramide nalaze se žitarice i proizvodi od žitarica kao što su kruh, riža, tjestenina i žitarice. Sljedeću razinu zauzima voće i povrće, zatim bjelančevine u koje ubrajamo mliječne proizvode (mlijeko, jogurt i sir), meso, ribu, mahunarke i jaja. Vrh piramide rezerviran je za namirnice pune šećera i masti, to su slastice i različite masnoće.

Najkvalitenije i najzdravije namirnice nalaze se na dnu piramide te zbog toga zauzimaju veću površinu. S druge strane, namirnice koje se nalaze na samom vrhu piramide su u velikoj količini štetne te ih ne bi trebali često konzumirati.



Slika 7: piramida zdrave prehrane; **izvor: goo.gl/5kla8P**; **preuzeto: 10. rujna 2016**

6.8 Je li dijete doista gladno i što mu ponuditi ako je žedno?

Uloga roditelja je važna kada govorimo o prehrani djece. Roditelji bi sa djetetom trebali razgovarati o pojmovima glad i sitost. Neka djeca pojam gladi zamjenjuju sa dosadom, depresijom ili osjećajem tuge. Dijete može tugu povezati s hranom i postoji mogućnost da će se ta veza u budućnosti teško moći raskinuti.

Gavin i sur. (2007, str. 114) navode kako provjeriti je li dijete doista gladno, pa kažu: „*Kada dijete kaže: „Gladan/gladna sam“, upitajte ga „Što si radio?“ ili „Hoćeš li da se malo poigramo?“. Ako brzo zaboravi na jelo, znat ćete da je samo tražilo vašu pozornost ili nešto čime će se zabaviti.“*

Djeci se većinom nude slatki napitci koji sadrže puno šećera, a malo hranjivih tvari. Slatki gazirani sokovi mogu predstavljati prepreku prema dobroj ishrani jer su zasitni pa se djetetov apetit za zdravom prehranom smanjuje. Djeci je najbolje davati vodu kad su žedna budući da u njoj nema šećera.

7. TJELOVJEŽBA

7.1 Svakodnevna tjelesna aktivnost

Osim pravilne prehrane, djecu treba poticati na što veću aktivnost. Kroz aktivnosti i tjelovježbu djeca jačaju mišiće i kosti, imaju vitkije tijelo, manja je vjerojatnost da će biti pretila i teže će obolijevati od bolesti koje su usko povezane sa debljinom. Osim same tjelovježbe, važna uloga roditelja je da djecu svakodnevno potiču i na igru jer igra, osim što je zabavna i razvija se socijalizacija kod djeteta, ona je zdrava jer je dijete u neprestanom pokretu. Igra je važna i kod manje i kod veće djece, samo što se različito očituje. *„Kod manje djece igra su pjesmice uz pokrete (ples), dok je starijoj djeci zanimljivija igra lovice ili skrivača.“* (Gavin i sur., 2007, str. 28)

7.2 Tjelovježba i druge aktivnosti u vrtiću

Odgajatelj bi svako jutro nakon doručka s djecom trebao odraditi jutarnju tjelovježbu jer na taj način pozitivno utječemo na djetetov organizam, kod djeteta podiže raspoloženje i radost. Na taj se način djeca razgibavaju, zadovoljavaju potrebu za kretanjem i tako se navikavaju na zdrav način života.

Zatim, u vrtićima postoje i druge aktivnosti za koje odgajatelj treba osmisliti poticaje kojima će motivirati i zainteresirati djecu. Takve aktivnosti uvijek moraju uključivati kretanje djece, što znači da djeca ne bi smjela sjediti tijekom cijele aktivnosti već biti u pokretu.

Najbolje bi bilo kad bi se aktivnosti odvijale na svježem zraku jer na taj način djeca aktiviraju svoje tijelo, a usput i udišu svjež zrak koji pozitivno utječe na njihov organizam.

7.3 Kako motivirati pretilu djecu da se kreću

Kretanje je jako važno ukoliko se želi održati dobro zdravlje i izbjeći pojava debljine odnosno pretilosti kod djece. Većina pretile djece nema volju niti želju za bavljenjem nekom aktivnošću jer nisu motivirana ili su probali i odustali jer to prelazi njihove mogućnosti.

Naša je zadaća na zanimljiv način takvo dijete potaknuti na aktivnost. Autori knjige „Dijete u formi“ govore o tome što je bitno kako bismo motivirali djecu. *„Prva bitna stvar je da izaberemo aktivnost koja je djetetu zanimljiva, pitamo ga što najviše voli raditi i to mu probamo omogućiti.“* (Gavin i sur., 2007, str. 55)

Ako je to plivanje, igra lovice ili možda samo hodanje, sve je to prihvatljivo jer je dijete u pokretu. Prema Gavinu i sur. (2007) postoje djeca kojima je ipak ugodnije biti kod kuće i nikako ih se ne može potaknuti da izađu van, takvu djecu se također može motivirati za vježbanje. Kupovinom ili posudbom dvd-a sa vježbama koje odgovaraju djetetovoj dobi biti će sasvim dovoljno da se dijete kreće pa makar i u kući.

Djecu ne smijemo siliti na vježbanje, a pogotovo ih podmićivati npr. čokoladom ako bude vježbalo. Njih treba motivirati na zanimljiv i kvalitetan načina, a ne ih tjerati. Gavin i sur. (2007) ističu da je važno dopustiti djetetu da izabere prostor, način kretanja i sportsku odjeću potaknut će zainteresiranost i veselje kod djeteta i ono će već na neki način biti motivirano bez ikakve prisile.

Najlošija stvar koja se može dogoditi je da kritiziramo dijete da nije dovoljno aktivno i ako ga zaboravimo pohvaliti kada ono pokaže interes i samo krene sa nekom aktivnošću. Djeca su kreativna i ona u bilo kojem trenutku mogu pokrenuti neku aktivnost, samo je bitno da imaju potporu i poticaj.

7.4 Kako kod djece razviti naviku svakodnevne tjelovježbe

Djeca koja su u neprestanom pokretu, koja nemaju mira niti sekunde takva djeca imaju veće samopouzdanje jer imaju veću kontrolu nad svojim tijelom i na taj način sagorijevaju kalorije i rjeđe su pretila od djece koja su neaktivna.

Ako se bave bilo kakvom fizičkom aktivnošću stječu osjećaj za ravnotežu i koordinaciju tijela. Svakodnevnim kretanjem djeca troše više energije i stvaraju mišićno tkivo, dok djeca koja nisu u pokretu i uz to se još nepravilno hrane ne mogu stvoriti mišićno već samo masno tkivo. Ako je neko dijete pod stresom i ima histerične napade, vježbanje će mu pomoći i kod toga.

Kako bismo kod djece razvili naviku svakodnevne tjelovježbe najbolji početak je da dok su još mali krenemo sa svakodnevnom obiteljskom tjelovježbom. Takav način će djeci biti zabavan i zanimljiv te će ih motivirati da i u budućnosti vode zdrav život i tjelovježba će im preći u naviku.

„Liječnici preporučuju postupno povećanje tjelesne aktivnosti kao što je brzo hodanje barema sat vremena dnevno. Postizanje takvog cilja može se dostići poticanjem hodanja do odredišta kao što su škole ili trgovine, umjesto vožnje automobilom ili autobusom.“ (Heimer i Sporiš, 2016, str. 177)

7.5 Primjer aerobnih igara za prevenciju pretilosti kod djece

Kako bismo izbjegli pojavu pretilosti kod djece predškolske dobi najbolji način je da osmislimo različite aerobne igre[5]. One bi trebale kod djece izazvati osjećaj zadovoljstva, a ne da se djecu prisiljava na aktivnosti koje ne izvršavaju s veseljem.

- Primjer 1.

Kako bi igra bila što kvalitetnija za zdravlje djece izvodila bi se na otvorenom. Djecu je potrebno podijeliti u dvije kolone i prvom u koloni dati predmet (lopatice iz pješćanika) koji će nakon izvršenog zadatka predati prijatelju iza sebe. Poligon štafete sastojao bi se od dva čunja, tri koluta i jednog štapa vodoravno

[5] Aerobno vježbanje je ono u kojem određenu vježbu izvodimo na niskom do srednjem intenzitetu u vremenski dužem ili dugom periodu. (http://www.skidajkile.hr/treninzi/aerobna-i-anaerobna-vrsta-vjezbanja.html, 19. 10. 2016.)

pričvršćenog sa čunjevima s obje strane. Štafeta se izvodi tako da djeca prvo trebaju napraviti krug oko prvog pa oko drugog čunja, zatim sunožno skočiti u prvi, drugi te u treći kolut i na kraju preskočiti štap jednom pa drugom nogom. U kolonu se vraća trčeći i predaje štafetu prijatelju koji je sljedeći na redu.

- Primjer 2.

Ova bi se igra također izvodila na otvorenom jer djeci treba prostora. Kažemo djeci neka slobodno trče po igralištu, ali bliže nama kako bi čuli zadatke. Objasnimo im da trče sve dok im ne damo znak pljeskom. Kada pljesnemo to znači da slijedi zadatak. Zadaci su: čučanj-skok, zabacivanje nogu, izbacivanje nogu, i visoki skip. Svaki zadatak ponovimo tri puta jer intenzitet ovisi o psihofizičkom stanju djeteta/djece. Trebamo paziti da aktivnost bude kontinuirana kroz dulji vremenski period, bez velikih opterećenja, kako ne bi došlo do anaerobne aktivnosti[6].

- Primjer 3.

Kako bismo kod djece potaknuli fizičku aktivnost, ples je najbolji način. Djeci možemo reći da nađu svoje mjesto u dvorani i da ćemo im pustiti jednu pjesmu na koju ćemo plesati. Pustimo im „Pačji ples“ ili „Macarenu“ i zajedno sa njima otplešemo koreografiju.

8. ZDRAVA PREHRANA BUDUĆIH RODITELJA

U knjizi „Dječja pretilost“ autor navodi što je to važno kod budućih roditelja kako njihovo dijete ne bi bilo pretilo.

8.1 Budući otac

„Kroz povijest uloga muškarca bila je davanje sperme, dok zdravstveno stanje uopće nije bilo u pitanju. Danas se ipak velika važnost daje zdravstvenom stanju oca jer da bi došlo do oplodnje i da bi fetus bio zdrav bitna je kvaliteta sjemena.“ (Gavin i sur., 2007, str. 82)

[6] Anaerobne aktivnosti su nagle ili intenzivne kratkotrajne aktivnosti. (http://www.muska-posla.com/aerobnoianaerobno.htm, 19. 10. 2016.)

Glavni čimbenik budućeg oca koji može utjecati na zdravlje djeteta je tjelesna težina. Ako muškarac ima prekomjernu težinu, a osobito ako je u pitanju pretilost, povećana je mogućnost da će i dijete biti pretilo. Zato je važno da muškarac koji planira potomstvo prije ključnog trenutka postigne normalnu težinu.

8.2 Buduća majka

„Tjelesna težina žene koja planira djecu mora biti normalna. Žena ne smije biti ni pothranjena ni imati prekomjernu težinu jer to može loše utjecati na zdravlje buduće majke, a time i na zdravlje planiranog djeteta. Pretilost majke smatra se negativnim čimbenikom. Osim što kod žene može izazvati neplodnost, može dovesti do proširenih vena, bolova u leđima, visokog krvnog tlaka i nužnosti da se porođaj obavi carskim rezom.“ (Gavin i sur., 2007, str 84)

Ako je narušeno zdravlje majke, automatski se narušava i zdravlje nerođenog djeteta. Kod djeteta čija je majka pretila mogu se pojaviti različite komplikacije kao što su problemi sa metabolizmom, prekomjerna tjelesna težina i dijabetes. Najgore je to što pretilost majke može dovesti i do problema s dojenjem jer takve žene imaju manje izglede da će imati dovoljno mlijeka za dojenje svoga djeteta. *„Kako bi pravilno othranila svoje dijete, žena mora postići normalnu težinu prije planiranja potomstva.“* (Gavin i sur. 2007, str. 85)

9. VAŽNOST DOJENJA

9.1 Dojenje štiti dijete od pretilosti

Majčino se mlijeko smatra sterilnim i sadržava velik broj imunoloških faktora za zaštitu djeteta od infekcija. Mlijeko sadrži kemijski sastav koji je prilagođen potrebama rasta i razvoja djeteta i osobitostima njegovog probavnog sustava. (Mardešić, 1989)

Montignac (2005, str. 111) navodi kako su mnoga istraživanja pokazala da su djeca koja se hrane majčinim mlijekom manje izložena pojavi pretilosti nego ona koja se hrane na bočicu. *„Razlika je u tome što djeca koju majke doje mogu imaju mogućnost reguliranja količine koju će unijeti u organizam, dok djeca koja se hrane na bočicu imaju određenu količinu.“* Još jedna pozitivna strana majčinog mlijeka je

što je ono puno hranjivih sastojaka koji su zaduženi za kvalitetan djetetov rast i razvoj.

9.2 Kolostrum

„Ako žena počne dojiti dijete odmah nakon poroda to će potaknuti laktaciju (lučenje mlijeka u mliječnim žlijezdama). Kod prvog dojenja dijete prima kolostrum (gusta žućkasta tekućina koja prethodi pravom mlijeku i koja je osobito bogata protutijelima). Kako bi novorođenče imalo koristi od toga, najbolje bi bilo kada bi ga liječnici odmah nakon ili najduže sat vremena nakon poroda stavili na majčina prsa. Kolostrum je bogat mineralima, majčinim protutijelima i bjelančevinama. Važan je za novorođenče jer je vrlo hranjiv, pojačava imunitet i ubrzava rad crijeva te pospješuje izbacivanje mekonija (prve stolica).“ (Montignac, 2005, str. 112)

9.3 Može li dojenje škoditi djetetu i kada?

Dojenje onoliko koliko je zdravo toliko može i naškoditi djetetu. *„Sve ono što majka pojede dolazi u mlijeko. Ako majka puši, pije alkohol ili uzima lijekove, dijete bi moglo snositi neželjene posljedice. Takva sredstava kod djeteta mogu izazvati trovanje, a najveći krivac za to je majka koja se neodgovorno ponaša najprije prema svom zdravlju, a onda i prema zdravlju svog tek rođenog djeteta.“* (Montignac, 2005, str. 116)

Također je važno da se dijete ne nalazi u istoj prostoriji gdje se puši jer to kod djeteta može izazvati pojavu astme, infekcije uha, nosa ili grla te bolesti pluća.

10. POZIV U POMOĆ

10.1 Kako pomoći djetetu koje je pretilo?

Da bismo pomogli djetetu da smršavi, rješenje nije da se djetetu koje raste smanji količina njegovih obroka hrane. Montignac (2005, str.152-156) naglašava: *„Djeca se ne debljaju jer jednu previše, već jedu hranu koja nije zdrava i koja nema potrebne hranjive tvari koje su potrebe za razvoj i rast djeteta.“*

Djetetu koje je pretilo za doručak bi kravlje mlijeko trebali zamijeniti sojinim ili bademovim i kukuruzne pahuljice zamijeniti pahuljicama od cjelovitih žitarica. Za

ručak mu ponuditi puno povrća i meso ili ribu, a kao desert voće, voćni kompot ili neki domaći mliječni proizvod (jogurt).

10.2 Načini na koje možemo pomoći pretilom djetetu

Bekić i Pokrajac – Bulian (2003.) navode nekoliko načina kako pomoći djetetu koje je pretilo.

Prvi način je pružanje podrške što znači da djetetu treba naglasiti njegovu vrijednost neovisno o tjelesnoj težini jer se dječje mišljenje o sebi temelji na osjećajima i stavovima koje roditelji, ali i ostali imaju prema njima. Ako dijete ima problema i nešto ga muči, treba ga potaknuti da to podijeli s vama.

Drugi način je zajedništvo u obitelji što podrazumijeva promjene obiteljskih prehrambenih navika i povećanje tjelesne aktivnosti svih članova obitelji. Bitno je da te promjene nisu usmjerene samo na pretilo dijete, već da u tome sudjeluje cijela obitelj.

Najvažnije je da djeca ne smiju biti na dijeti kako bi izgubila težinu, osim ako to ne preporuča liječnik u iznimnim situacijama. Ako je dijete na dijeti, pod tim smatramo da se djetetu ograničava potrebna količina hrane koju ono treba unijeti u svoj organizam, a to negativno utječe na njihov rast i razvoj. Za pravilan dječji rast i razvoj bito je da dijete jede redovito (tri glavna obroka i dva međuobroka), te je bitno da između obroka ne prođe više od tri do četiri sata.

11. KAKO DJECU NAUČITI DA BUDU ZDRAVA I U DOBROJ FORMI?

Predškolsko doba je idealno razdoblje u kojem su djeca spremna učiti od roditelja, mogu naučiti birati zdravu hranu te nove i uzbudljive oblike tjelesne aktivnosti.

U toj su dobi djeca dovoljno zrela da shvate pojam sitosti. Za onu djecu koja prestanu jesti kad osjećaju da su se najeli postoji manja vjerojatnost da će postati pretili. Djeca u ovoj dobi znaju kad su gladna, a kada sita, ali su roditelji ti koji im poremete cijeli pogled na to.

Roditelji potiču djecu da zanemaruju te signale i tjeraju ih da još jedu ili im govore da su dosta pojeli. Ne slušaju potrebe i želje djeteta što je važno da bi dijete bilo zdravo i razvijalo se pravilno. (Gavin i sur., 2007)

ZAKLJUČAK

Pretilost je bolest koja se u zadnjih nekoliko godina počela dramatično širiti, kako među odraslima, tako i među djecom. Zastrašujuće je to što podaci pokazuju da je sve više djece rane dobi pretilo, a roditelji ne vide rješenje ili jednostavno zanemaruju ovaj problem sa izjavama: „ On/Ona je još u razvoju i treba jesti.“

U tome je najveći problem, roditelji takve djece nisu svjesni da bi takvo stanje njihovog djeteta u najranijoj dobi moglo imati ozbiljnih problema tijekom odrastanja sa zdravljem, samopouzdanjem i socijalizacijom. Takve roditelje potrebno je upozoriti na posljedice koje bi njihovo dijete moglo imati u odrasloj dobi ako se ne pronađe alternativno rješenje.

Život takve djece je neaktivan i pun nezdrave hrane, a postoji i mogućnost da dijete odrasta u obitelji u kojoj oba roditelja ili samo jedan roditelj ima problema s tjelesnom težinom. Takav se život podhitno treba mijenjati. Kod djece treba razvijati zdrave prehrambene navike, izbjegavati hranu koja obiluje šećerom i masnoćama. Da bismo se zdravo hranili, potrebno je i rasporediti obroke tijekom dana. U jednom danu trebaju biti servirana tri glavana obroka i dva međuobroka. Bitno je da djeca konzumiraju puno voća i povrća jer ono sadrži vlakna koja ubrzavaju metabolizam.

Ako dijete želi nešto slatko, slatkiš treba zamijeniti svježim ili sušenim voćem. Osim hrane bitno je i što dijete pije. Ako je dijete u neprestanom pokretu potrebna je konzumacija tekućine, a najzdraviji i najbolji izbor je voda. Djecu bi od malena trebalo navikavati da u slučaju žeđi piju vodu budući da ona ne sadrži šećer.

Prehrana je važna kao i tjelesna aktivnost djeteta. Djecu treba poticati na aktivnost kako bi se kretala i trošila kalorije. Ako dijete svakodnevno sjedi pred televizorom ili računalom i jede nezdravu hranu, ono je izloženo pretilosti u većoj mjeri nego dijete koje se kreće i zdravo jede.

Važno je napomenuti: DJECA SE NE DEBLJAJU JER JEDU PREVIŠE, VEĆ ZATO ŠTO JEDU NEZDRAVO.

LITERATURA

1. Bekić, I.; Pokrajac – Bulian, A. (2003). Bucko. Zagreb: ABC naklada
2. Gavin, M.L.; Doweshen S.A.; Izenberg N. (2007). Dijete u formi : praktičan vodič za odgoj zdrave i aktivne djece - od novorođenčeta do tinejdžera. Zagreb : Mozaik knjiga
3. Holford, P.; Colson, D. (2010). Uravnotežena prehrana: Kako poboljšati zdravlje, ponašanje i IQ djeteta. Zagreb: OSTVARENJE d. o. o.
4. Mardešić,D. (1989). Pedijatrija. Zagreb: Školska knjiga
5. Montignac, M. (2005). Dječja pretilost : Montignacovom metodom protiv prekomjerne tjelesne težine djece i mladeži. Zagreb: Naklada Zadro
6. Prskalo,I.; Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga
7. http://dijeta.hr/zdravlje/pretilost/215-openito-o-pretilosti.html (preuzeto s mreže 10. rujna 2016.)
8. http://klokanica.24sata.hr/skolarci/prehrana-skolarca/zbog-cega-nam-se-djeca-debljaju-633 (preuzeto s mreže 10. rujna 2016.)
9. http://www.vitamini.hr/2511.aspx (preuzeto s mreže 11. rujna 2016.)
10. http://www.vjezbaj.com/blog/kako-izracunati-koliko-nam-je-potrebno-kalorija/ (preuzeto s mreže 19. listopada 2016.)
11. http://usr-lepoglava.weebly.com/negativnosti-pretilosti.html (preuzeto s mreže 19. listopada 2016.)
12. http://ordinacija.vecernji.hr/zdravi-tanjur/jedi-zdravo/fruktoza-gdje-se-nalazi-i-kako-nam-moze-nastetiti/ (preuzeto s mreže 19. listopada 2016.)
13. http://www.lab-breyer.com/pretrage/sve-pretrage/glukoza (preuzeto s mreže 19. listopada 2016.)
14. https://www.alpro.com/hr/laktoza/sto-je-laktoza (preuzeto s mreže 19. listopada 2016.)
15. http://www.skidajkile.hr/treninzi/aerobna-i-anaerobna-vrsta-vjezbanja.html (preuzeto s mreže 19. listopada 2016.)
16. http://www.muska-posla.com/aerobnoianaerobno.htm, (preuzeto s mreže 19. listopada 2016.)

IZVORI SLIKA:

Slika 1. Prikaz ITM-a za djevojčice (Gavin, M.L.; Doweshen S.A.; Izenberg N. (2007). Dijete u formi : praktičan vodič za odgoj zdrave i aktivne djece - od novorođenčeta do tinejdžera. Zagreb : Mozaik knjiga)

Slika 2. Prikaz ITM-A za dječake (Gavin, M.L.; Doweshen S.A.; Izenberg N. (2007). Dijete u formi : praktičan vodič za odgoj zdrave i aktivne djece - od novorođenčeta do tinejdžera. Zagreb : Mozaik knjiga)

Slika 3. Ugljikohidrati:

https://www.google.hr/search?q=UGLJIKOHIDRATI&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwinsGYyIfPAhWJiywKHWSxB9sQ_AUICCgB&biw=1536&bih=732#imgrc=ZCxifK2n5vNMBM%3A (preuzeto s mreže 11. rujna 2016.)

Slika 4. Vlakna:

https://www.google.hr/search?q=vlakna&biw=1536&bih=732&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiD8b7NyIfPAhXJjCwKHcwVAcIQ_AUIBigB#imgrc=k78p31Zb0M899M%3A (preuzeto s mreže 11. rujna 2016.)

Slika 5. Bjelančevine:

https://www.google.hr/search?q=bjelan%C4%8Devine&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiP_uzwyIfPAhWEZCwKHZtdARgQ_AUICCgB&biw=1536&bih=732#imgrc=BmXJQhT-BcHfGM%3A (preuzeto s mreže 11. rujna 2016.)

Slika 6. Masnoće:

https://www.google.hr/search?q=masno%C4%87e&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj1o42ayYfPAhWBXCwKHVu7Cg8Q_AUICCgB&biw=1536&bih=732#tbm=isch&q=masno%C4%87e+u+prehrani+ulje+i+maslac&imgrc=52W_LjVRD6ljsM%3A (preuzeto s mreže 11. rujna 2016.)

Slika 7. Piramida zdrave prehrane:

https://www.google.hr/search?q=piramida+zdrave+prehrane&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiHqo7UyYfPAhXJ1SwKHROHBoQQ_AUICCgB&biw=1536&bih=732#imgrc=9z-iHe9OfnLFHM%3A (preuzeto s mreže 10. rujna 2016.)

Autobiografska bilješka

Moje ime je Martina Šetek, rođena sam 19. prosinca 1994. godine u Zagrebu. Svoje obrazovanje sam razvija u osnovnoj školi Grigora Viteza te nastavila u srednjoj Upravnoj školi Zagreb (smjer upravni referent)

Nakon srednje škole, 2013. godine upisala sam Učiteljski fakultet, izvanredno, smjer rani i predškolski odgoj i obrazovanje u Petrinji.

Tijekom studija usvojila sam određena znanja o odgoju djece koja sam imala prilike primijeniti u praksi i na taj način utvrditi teoriju.

Izjava o samostalnoj izradi rada

Poštovani,

Ja, Martina Šetek, rođena 19. prosinca 1994. godine u Zagrebu, prebivalište općina Pisarovina, izjavljujem da sam samostalno izradila svoj završni rad pod naslovom: *Pretilost djece u predškolskoj dobi*, uz korištenje literature i konzultacije s mentorom prof. dr. sc. Ivanom Prskalom.

_____