

## OSVIJESTIMO VAŽNOST ZDRAVE PREHRANE PREDŠKOLSKOG DJETETA

Dražena Demeter, zdravstvena voditeljica

Dječji vrtić Ivanić Grad

Želimo li pozitivne pomake pri uzimanju zdrave hrane djece u intenzivnom rastu i razvoju, moramo raditi sa odraslima, odgovornima za tu istu djecu. To su u prvom redu njihovi roditelji, zatim odgojitelji u predškolskim ustanovama sa ostalim pratećim osobljem, a iza toga i učitelji nižih razreda osnovne škole.

Posao zdravstvenog voditelja predškolske ustanove je kompletno vezan uz prevenciju oboljenja i širenja bolesti, a zdrava prehrana i sama je prevencija. Rezultati rada na preventivi vide se tek nakon desetljeća upornosti, pomaci su maleni i spori, ali su vrijedni svakog nastojanja.

O važnosti poticanja djece na konzumiranje zdravih namirnica roditelje upoznajemo na roditeljskim sastancima i radionicama, odgojitelje na aktivima, odgojiteljskim vijećima i radionicama, a djecu na prilagođenim razgovorima po svim vrtićkim skupinama, ovisno o dobi i vrsti problematike u pojedinoj skupini.

Cilj je osvijestiti sudionike u procesu da nema funkcije u našem organizmu u kojoj bitno ne sudjeluje prehrana. Najjednostavnije- ZDRAVA PREHRANA OSIGURAVA NORMALAN RAST I RAZVOJ DJETETA- DA BI TO POSTIGLI HRANA KOJU DIJETE UZIMA TREBA SE SASTOJATI OD KVALITETNIH I RAZNOVRSNIH NAMIRNICA.

Pravilna prehrana, kako djece, tako i odraslih, na najnižoj je razini bila 80-ih godina prošlog stoljeća, i to ponajviše radi naglorastućeg utjecaja medija koji su reklamirali, a i danas to rade, nekvalitetne proizvode.

Dijete oko 3.-e godine života ulazi u fazu negativizma kada počinje odbijati sve što mu ne predstavlja ugodu. Okusi koje dijete tada počinje preferirati su uglavnom slatko i slano, a odbija one kisele ili gorke. Tu reklame nekvalitetnih proizvoda (a većinom su slatki i slani ) nailaze na plodno tlo, a i usmjerene su u velikoj mjeri na djecu u fazi najintenzivnijeg rasta i razvoja. I tu naša borba i nastojanje da osvijestimo važnost uzimanja zdrave hrane nailazi na velike i teške prepreke.

Statistike pokazuju da se neke bolesti koje nisu spadale u dječju dob, kao dijabetes, bolesti krvožilnog sustava, maligna oboljenja, sve više spuštaju u taj dobni nivo. Istraživanja pokazuju najužu povezanost između nepravilne prehrane, posebno djece predškolske dobi, i netom navedene pojave obolijevanja djece. Jednako tako, istraživanja pokazuju indirektnu povezanost nepravilne prehrane u doba najintenzivnijeg rasta i razvoja, sa razvojem bolesti i poremećaja istog tog pojedinca u njegovoj tzv. trećoj životnoj dobi (iza 50.-e godine života). To su najčešće osteoporoza (i druge bolesti koštanog sistema), zatim razna krvožilna oboljenja, a i sve učestalije autoimune bolesti. Između ostalog, istraživanja pokazuju i direktnu vezu pravilne prehrane sa povećanim rastom broja alergične djece (i odraslih), sa urođenim (ali i stečenim) neurodermatitisima, sa rastom broja pretile, pa i astenične djece, sa rastom broja djece (i odraslih) koji pate od opstipacije, bulimije, anoreksije i ostalih poremećaja prehrane.

Uz socio-emocionalne posljedice koje bolesti inače ostavljaju na cijele obitelji i užu sredinu, one imaju i velike materijalne posljedice na društvo u cjelini, jer godinama opterećuju zdravstveni sustav.

Sve navedeno trebalo bi nas potaknuti, dati nam snage i volje da djelujemo preventivno, da se trudimo ukazivati na nepravilnosti i da pokušavamo i dalje ispravljati krive navike.

Prehrambene navike stečene u obitelji tijekom djetinjstva ostaju nam za cijeli život, ukorijene se i vrlo ih se teško lišavamo. Tri su loše navike koje najčešće poneseemo u odraslu dob, a to su:

- neuzimanje doručka
- brzo unošenje hrane u organizam
- gašenje žeđi čajevima i sokovima.

To mora biti okosnica djelovanja i nastojanja zdravstvenih voditelja predškolskih ustanova, kao i odgojitelja predškolske djece.

Djeca pravilne prehrambene navike i iskustva iz vrtića prenose u roditeljski dom, školu i širu zajednicu, te tako postaju naši «mali veleposlanici». Stoga je strašno važno osvijestiti odrasle, odgovorne za djecu, da smo mi ti koji na njih prenosimo pristup i odnos prema hrani, prema uzimanju obroka, u čemu oni instinktivno osjete našu zainteresiranost, te proporcionalno tome i shvaćaju važnost istoga što im pokušavamo prenijeti.