DECA

Kako se najbrže udebljati

Deca se u razvijenom svetu sve brže debljaju. Od gojaznosti danas širom sveta pati oko 22 miliona dece u dobi do 5 godina. Broj veoma gojazne dece se povećao tri puta za zadnjih 25 godina.

To je teško poverovati. Zar danas nismo svesniji važnosti zdravlja nego ikada pre?

Svesnost o važnosti načina života za dobro zdravlje sve je raširenija među odraslima, ali ne i među decom. Sve više odraslih osoba pokušava da se bavi nekom telesnom aktivnošću i zdravije da se hrani. Čak i stariji ljudi čitaju časopise o zdravlju i posećuju predavanja sa tom tematikom. Iako se u školama uče neke činjenice o ljudskom organizmu i zdravlju, a postoji i predmet telesna i zdravstvena kultura, to je još uvek nedovoljno. Osvešćivanje naših mladih u pogledu preventivnih mera i zdravog načina života uveliko zaostaje za brojnim reklamama i medijskim uzorima koji svedoče o sasvim drukčijim životnim vrednostima.

Nije li gojaznost kod dece najčešće nasledna?

Geni imaju određenu ulogu u određivanju nečije telesne težine, ali to nije jedini uzrok. Presudnu ulogu ima vaspitanje i okolina u kojoj dete odrasta — što se vidi i iz činjenice da se u proteklih pedesetak godina postotak gojazne dece naglo povećao. Ljudski geni se ne mogu tako brzo menjati.

Kod dece se sve više pojavljuje šećerna bolest tipa II (bolest odraslih), a zdravstveni stručnjaci strahuju od velikog porasta zdravstvenih problema. Sve dosadašnje studije ukazuju na gojaznost kao jedan od važnih faktora tog porasta.

Danas su razvijena društva stvorila uslove koji omogućuju razvoj gojaznosti. Nekada su deca trčala kući iz škole da se presvuku i izađu u dvorište na igru. Penjala su se po stablima, vozila biciklom, klizala, igrala razne igre i driblala košarkaškom loptom. Danas ona u proseku dnevno gledaju pet do osam sati televizijskog programa. Čitava današnja kultura zasniva se na manje telesne aktivnosti, a više jedenja.

Kolika je verovatnoća da debelo dete bude debelo i kao odrasla osoba?

Oko 80% tinejdžera sa prekomernom težinom ostaće takvi i kad odrastu. Značajno povećanje adolescentne gojaznosti imaće ozbiljne posledice u budućnosti. Prelaz na različite dijete izgladnjivanjem ne pruža zadovoljavajući odgovor na taj problem.

Uzrokuje li gojaznost bolesti već u detinjstvu?

Povišena telesna težina u detinjstvu stvara preduslove za srčane bolesti, žučne kamence, šećernu bolest tipa II, visoki krvni pritisak, rak i ozbiljnu gojaznost posle u životu. Osim toga, gojazna deca imaju već u mladosti više ortopedskih problema i više bolesti gornjih disajnih puteva. A to je samo jedna strana medalje. Često takva deca pate od velikih društvenih i psihičkih problema. Zastrašuje nagli porast

Trendovi težine kod tinejdžera idu u pogrešnom smeru!

U SAD-u 22% dece ispod 12 godina ima prekomernu težinu, ali se ta brojka penje i do 57% kod tinejdžera izmedu 13 i 17 godina. Mnogi roditelji nisu svesni tog problema i više od 80% njih veruje da su njihova deca fizički u vrlo dobrom stanju. Na hiljade školske dece ima ozbiljnih problema sa težinom koja negativno utiče na njihovo zdravlje i aktivnosti, kao i na prihvatanje od strane vršnjaka.

Za ovu decu i njihove porodice gojaznost je pravo prokletstvo. Ukoliko se za njih ništa ne učini, ona će najverovatnije biti osuđena na doživotnu društvenu bedu, odbacivanje i značajno povišen rizik od ranog razvoja većih zdravstvenih problema.

Pratite emocionalni život svog deteta. Neka deca jedu kad su nervozna ili nesrećna; druga kad su sama ili zanemarena. Problemi u tom smislu mogu započeti tokom razvoda roditelja ili drugih problematičnih situacija i šokova u detetovom životu. Pokušajte zadovoljiti emocionalne potrebe svog deteta. Ali IZNAD SVEGA nastojte da se vaša deca osećaju bezuslovno voljena.

ozbiljne depresije, poremećaja u ishrani, upotrebe droga, samoubistava i nasilja među tinejdžerima.

Šta možemo učiniti u vezi sa ovim sve većim problemom?

Glavni uzroci debljine kod dece isti su kao i kod odraslih - mnogo vremena provode u sedenju i gledanju televizije, jedu slatkiše između obroka, piju gazirana pića bogata bespotrebnim kalorijama, prerađene i koncentrisrane namirnice svima su dostupne i vrlo omiljene. Pravilna ishrana i životne navike moraju biti briga cele porodice jer je detetu posebno potrebna potpora roditelja i bliskih osoba. Čak i ako ostali članovi porodice nemaju prekomernu težinu, svi će imati koristi od zdravijeg načina života.

Sedam tajni kojima možete sprečiti debljanje svog deteta

Klinički psiholozi i pedijatri smatraju da bi se gojaznost kod dece mogla gotovo potpuno sprečiti kada bismo od malih nogu učili decu da se drže sledećih razumnih navika, pre nego što samostalno počnu birati hranu i postanu zavisnici od televizije:

- Dajte deci tri obroka na dan, uvek u isto vreme, i neka se sastoje od mnogo žitarica, mahunarki, svežeg voća i povrća.
- Pregledajte ostavu i ormare pa uklonite sva iskušenja u obliku nezdrave hrane. Za međuobroke ponudite voće i sveže povrće.
- Neka se dete nauči piti mnogo vode. Ograničite upotrebu gaziranih pića i drugih sokova i napitaka.
- Omogućite detetu najmanje jedan sat aktivnog vežbanja na dan, po mogućnosti napolju, na svežem vazduhu.
- Sate provedene u gledanju televizije treba nadomestiti redovnim vremenom za učenje i čitanje, ili igrom.
- Detetu je potrebno mnogo sna. Mnoga su deca hronično umorna. Stavite ih u krevet dovoljno rano da se probude na vreme za obilan doručak.
- Obogatite detetov život raznovrsnim sadržajima - posete biblioteci, učenje sviranja nekog instrumenta, ručni rad, porodični izlasci i slično.

Mudri Solomon je rekao: “Uči dete prema pravom putu, pa i kad ostari, neće odstupiti od njega.” (Priče 22,6)

DA LI JE VAŠE DETE U KRIZI?
Spašavanjem deteta možete spasiti celu porodicu

Primena

Sati provedeni pred televizorom, u kompjuterskim igricama i na internetu, kao i dostupnost visokokaloričnih grickalica, stvaraju naraštaj super debele dece. Njihova gojaznost predodređuje ih za niz bolesti povezanih sa načinom života, a stvara im i ozbiljne psihičke probleme. Porodica može pomoći ovakvoj deci usvajanjem ispravne ishrane i životnih navika. Dobro zdravlje deteta u suštini je porodična stvar.

Ne tako mali dečače

Jedanaestogodišnji dečak ima prekomernu telesnu težinu. Budući da je najdeblji u razredu, ostala deca ga često zadirkuju. Sebe smatra sporim i nespretnim pa odbija da učestvuje na časovima fizičke i zdravstvene kulture i u vanškolskim sportskim programima. Umesto toga provodi poslepodne kod kuće gledajući televiziju, igra video igrice, ispija gazirane napitke, jede čips i druge slatkiše.

Njegovi roditelji uče kako način života utiče na zdravlje i zadovoljstvo. Nastoje promeniti način života, a u tome žele pomoći i svom sinu. Nakon savetovanja sa stručnom osobom, doneli su sledeći plan:

1. Svojim primerom trebaju podstaknuti promene u domu

Budući da deca uče preko onoga što gledaju i slušaju, roditelji su shvatili da moraju biti bolji primer svom sinu. Odlučili su da će redovno vežbati i da neće jesti između obroka. Možete li i vi biti bolji primer svojoj deci i drugima u porodici? Šta možete učiniti?

2. Kao roditelji, trebaju stvoriti okruženje potpore unutar porodice.

Da bi pomogli svom sinu u suzdržavanju od jedenja između obroka, prestali su kupovati gazirana pića, čips i keks. Ove visokokaloričnе napasti zamenili su dobrom starom navikom jedenja voća i povrća. Takođe su ograničili svoje vreme gledanja televizijskog programa i zabave pomoću kompjuterskih igara.

3. Važno je uključiti i ostale članove porodice

Dečak nije baš ćutke prihvatio promene u svom životu, ali su se njegovi glasni protesti stišali kad se u proces uključila cela porodica. Roditelji su mu objasnili razloge za promene. Takođe su pažljivo saslušali njegove primedbe. Zajedno su odlučivali koje će nove recepte isprobati. Uveče bi se dečak odlučio na vožnju biciklom dok su njegovi roditelji pešačili. Promene su najpre teško podnosili, ali su ih nakon nekog vremena usvojili i postale su zabavne.

Ljudi su skloni da se odupiru promenama kod najbližih. Ali ako im objasnite zašto vršite te promene i zatražite njihovu pomoć, otpor se može preokrenuti u potporu.