



Grubi z automatu. Jak uchronić dzieci przed nadwagą?

Już teraz kanapką nazywają batoniki i słodkie bułki. Woda jest truskawkowa. Jak uratować dzieci przed otyłością? Z dr Katarzyną Wolnicką, lekarką z Instytutu Żywności i Żywienia, rozmawia Krystyna Romanowska

"Jakie matki, takie dziatki" - to jedna z kampanii społecznych mających zapobiegać otyłości wśród dzieci. Czy za nadwagę dzieci odpowiadają mamy?

To zbyt duże uproszczenie, chociaż od pierwszych lat życia do końca przedszkola wpływ rodziców na odżywianie dziecka rzeczywiście jest największy. To nawyki wyniesione z domu - stosunek do jedzenia słodczy - kształtują dziecko. Maluch obserwuje rodziców pijących słodkie napoje i chce

robić to samo. Ostatnie badania wykazały, że na zdrowe odżywianie dziecka wpływa w znacznym stopniu wspólne spożywanie posiłków w rodzinie. Wynika z nich, że dzieci, które takich posiłków nie spożywają, odżywiają się gorzej. Z prostej przyczyny: rodzice dbający o to, żeby wspólnie jeść posiłki, z reguły przywiązują większą wagę do zdrowego żywienia w ogóle.

To się wymyka trochę spod kontroli, kiedy dziecko idzie do szkoły. Zaczyna się też wtedy mniej aktywny okres w życiu dziecka: siedzenie w ławce na lekcjach, zwolnienia z WF-u, wysiadanie przed telewizorem czy komputerem. Nie można zapomnieć o wpływie reklam. I o łatwym dostępie do automatów ze słodzciami na szkolnych korytarzach.

Rodzice zaczynają mieć mniejszą kontrolę nad żywieniem dziecka. Sytuację pogarsza brak pozytywnego przykładu ze strony nauczycieli. A na tym etapie rozwojowym (podstawówka) okazuje się, że jest on o wiele istotniejszy niż godny naśladowania wzorzec rodziców. Greckie badania mówią, że jeżeli nauczyciel spożywa w szkole razem z uczniami owoce i warzywa, powoduje to, że dzieci chętniej po nie sięgają w domu.

Podam przykład z własnego podwórka. Zaprzyjaźniona dyrektorka szkoły opowiedziała mi, że przyszła do niej matka uczennicy z klasy, w której wprowadzono specjalny program lekcji zdrowego odżywiania. Powiedziała: "Czy pani wie, co się teraz dzieje w naszym domu? W każdy weekend musimy jeść ryby, chociaż ja ich nie znoszę. Córka to wymogła. Mówi, że na lekcjach się uczą, że ryby są bardzo zdrowe".

Lekcje zdrowego odżywiania i dzieci jedzące ryby to chyba mimo wszystko rzadkość. Otyłych dzieci jest coraz więcej, dlaczego?

Grupą najbardziej otyłych dzieci są jedynacy, najczęściej chłopcy. Tuczeni bez opamiętania - przeważnie przez matki albo babcie, bo one w domu gotują. Bierze się to stąd, że nadal silny jest stereotyp: dziecko grube to dziecko dobrze odżywione. Poza tym: "Mamusia tak cię kocha, że da ci każdą ilość cukierków i gumy rozpuszczalnej".

Kiedy matka przychodzi do poradni, zapytana o przyczynę nadwagi dziecka najczęściej mówi: "To dziedziczne", albo: "Dziecko ma skłonności do tycia".

Gdyby powiedziała, że syn lub córka źle się odżywia, musiałaby przyznać: robię coś nie tak. To bolesne. A one nie są złymi matkami, chcą tylko, żeby ich dzieci były zadowolone. Odżywiają je więc "najlepszymi i najsmaczniejszymi" produktami. Tymi, których dziecko żąda. Te najsmaczniejsze i najlepsze to jedzenie reklamowane w telewizji. Dziecko wymusza na rodzicach gastronomiczne wybory. I jeżeli oni nie potrafią się im przeciwstawić, jest pat, bo jak wynika z amerykańskich badań, reklama ma na dzieci silniejszy wpływ niż rodzice.

Badano dzieci między trzecim a piątym rokiem życia. Pochodziły z rodzin, w których rodzice promowali zdrowe jedzenie, i z takich, w których się o tych sprawach nie mówiło. Maluchy w dwóch grupach oglądały kreskówki przerywane reklamami frytek lub krojonych jabłek. Po obejrzeniu filmu dzieci mogły wybrać kupon na frytki bądź jabłka. W grupie oglądającej reklamy różnica między dziećmi z "prozdrowotnych" rodzin a tymi z "neutralnych" była niewielka - ponad połowa dzieci wybrała kupon na frytki. Z kolei maluchy oglądające reklamy jabłek wybrały owoce w przeważającej większości, i to nawet te dzieci, które pochodziły z "neutralnej" rodziny. Badacze przyznali, że byli zaskoczeni tak silnym wpływem reklamy.

Czy jako lekarz uważa pani, że reklama niezdrowych produktów powinna być zakazana?

Zdecydowanie tak, reklamy promujące taką żywność powinny być zakazane. Różne kraje ograniczenia emisji reklam żywności wprowadzają już dziś, szczególnie w blokach godzinowych przeznaczonych dla dzieci.

Jeszcze moment, a przez kanapkę przestaniemy rozumieć chleb z masłem, sałatą i serem, a zaczniemy ją utożsamiać z miękkim, słodkim batonem.

Tak, to może być groźne, podobnie jak woda słodzona sprzedawana jako... woda. Myślę też, że dzisiejsi 40-latkowie wychowani w świecie, w którym słodzone napoje były luksusem, a czekoladę jadało się podczas specjalnych okazji, nie do końca zdają sobie sprawę z zawartości "cukru w cukrze".

Jeszcze 20 lat temu nie było tak słodkich napojów, jakie dzisiaj są dostępne w każdym kiosku. W tej chwili w półlitrowym słodkim napoju jest około 50 g cukru, czyli dziesięć łyżeczek w półlitrowym napoju. Napoje słodkie sprzed lat, kompot czy nawet herbata z cukrem, aż tak słodkie nie były.

To także kwestia porcji. Kiedyś wypijało się szklankę czy maksymalnie 330 ml, a teraz najpopularniejszą butelką jest półlitrowa, którą wypija się z reguły całą.

Jak więc racjonalnie "zarządzać słodyczami"? Rodzice zwykle wybierają tzw. dni słodcowe, np. lizaki jemy tylko w soboty. To dobre rozwiązanie?

Na pewno nie wolno dziecka nagradzać słodyczami. Wpajamy mu w ten sposób przekonanie, że reszta jedzenia to katorga. Takie podejście może doprowadzić do sytuacji, w której dorosły człowiek będzie łagodził swoje stresy i problemy zajadaniem słodkości.

Co do "słodycowych dni" i poszczenia w pozostałe to również nie jest dobre wyjście z sytuacji. Może nieść ze sobą niebezpieczeństwo, że wygłodniałe po całym tygodniu dziecko będzie się rzucać na słodkości i nadrabiać niedostatki cukru w sposób niekontrolowany. Posiłki nie powinny być ograniczone zakazami, które w weekend nagle znikają i wypierają zdrowe posiłki.

Zalecam całodzienne żywienie w odpowiednich proporcjach. Niech desery - codziennie lub co drugi dzień - też będą jego częścią. Mogą to być np. świeże lub suszone owoce czy przekąski z orzechami. Jestem za racjonalnym jedzeniem pełnowartościowych posiłków i od czasu do czasu spożywania czegoś słodkiego.

Z badań wynika, że polskie dzieci niedługo będą tak otyłe jak amerykańskie.

To już się dzieje. Nadwaga i otyłość łącznie dotyczą powyżej 20 proc. dzieci i młodzieży. Praktycznie co piąte dziecko w niektórych środowiskach, szczególnie w dużych miastach, jest otyłe. Z tym że w USA mówi się: "Bieda jest gruba". Chodzi o to, że ubogie rodziny spożywają tanią, wysoko przetworzoną żywność. W Polsce jest inaczej - u nas otyłość występuje szczególnie u chłopców w

zamożnych rodzinach. Poza tym tylko 30 proc. dzieci bierze udział w pozaszkolnych zajęciach sportowych. Największa liczba zwolnień z WF-u jest z inicjatywy rodziców - dzieci nie chcą po prostu ćwiczyć.

Jaki jest poziom nauczania WF-u w szkołach, wszyscy wiemy. Czasem trudno się dzieciakom dziwić.

To prawda, ale jest szansa, że sytuacja się polepszy. W tej chwili do ramy programowej weszła zasada, w myśl której zajęcia mają być do wyboru - to już nie tylko gry zespołowe, które nie wszyscy lubią, ale także aerobik, fitness, taniec.

Jako Instytut Żywności i Żywienia też chcemy dołożyć swoją cegiełkę. We współpracy ze Szwajcarami prowadzimy program walki z nadwagą i otyłością. Jedno z zadań tego projektu jest skierowane do szkół i przedszkoli. Polega ono na motywowaniu tych placówek do działań na rzecz prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej. Jeżeli szkoła lub przedszkole wprowadzi prozdrowotne sklepiki, wdroży zasady zdrowego odżywiania, podejmie działania aktywizujące dzieci w tym zakresie - nie tylko pogadanki na ten temat, ale także rzeczywiste zajęcia kulinarne - dostanie certyfikat instytucji przyjaznej zdrowemu żywności i aktywności fizycznej Instytutu Żywności i Żywienia pod patronatem MEN. Wspieramy szkoły materiałami, pracujemy nad podręcznikiem dla nauczycieli ze scenariuszami lekcji, poradami, jak rozmawiać z rodzicami dzieci z nadwagą i otyłością.

Tekst pochodzi z portalu Gazeta.pl - www.gazeta.pl © Agora SA