

## Moje dziecko jest grube- co robić?

### Moje dziecko jest grube- co robić?

#### Warto wiedzieć

24 października- Światowy Dzień Walki z Otyłością

Otyłość to epidemia XXI wieku! To nie żart! Światowa Organizacja Zdrowia uznała otyłość za chorobę cywilizacyjną, która z roku na rok dotyka coraz więcej osób, także tych najmłodszych. Jakiego są tego przyczyny? Jak z tym walczyć? Co zrobić by uchronić nasze dzieci przed wieloma konsekwencjami tego schorzenia?

Otyłe dzieci- najczęstsze skojarzenie: pulchne dzieci jedzące fast foody w Stanach Zjednoczonych. Tak było kiedyś. Jak jest teraz? Niestety gorzej. Problem ten widoczny jest już nie tylko w USA.

Jak wynika z raportu NIK-u z 2017r. co 5 dziecko w Polsce ma nadwagę!

Czy to problem? Zdecydowanie tak!

Dlaczego właściwie tak się dzieje? Geny? Nieprawidłowe nawyki żywieniowe? Zbyt mała aktywność fizyczna? Co jest główną przyczyną tego, że coraz więcej dzieci ma problem z nadmierną masą ciała?

Odpowiedź nie zawsze jest jednoznaczna. Jednak w większości przypadków główną przyczyną jest nieprawidłowy styl życia: nieodpowiednie żywienie oraz mała dawka ruchu. Oczywiście nie tylko.

Mogą w tym maczać palce także geny. Nie raz słyszymy stwierdzenia typu: „to wszystko przez geny albo wolną przemianę materii”. Jak to wygląda z naukowego punktu widzenia?

Badania pokazują, iż nadwagę i otyłość można „odziedziczyć”. W rodzinach, gdzie mama i tata są otyli, ryzyko tego, iż ich dziecko także będzie otyłe wynosi 70%. Natomiast, gdy oboje są szczupli ryzyko otyłości u

dziecka wynosi zaledwie 10%.

Jednak czy aby na pewno są to uwarunkowania genetyczne? Czy może po prostu otyłość rodziców związana jest z tym co jedzą i jak spędzają swój wolny czas? A przez to przekazują niewłaściwe wzorce dzieciom?

Czyli to nie jedynie przez geny? Niektórzy mogą być niepokieszeni, ale zdecydowanie nie powinniśmy im przypisywać głównej roli. To zagadnienie kryje w sobie jeszcze wiele niewiadomych.

Niezwykle ważne jest również to jak odżywia się kobieta w czasie ciąży. Niewłaściwy sposób odżywiania może rzutować na to, czy dziecko będzie miało problem z nadmierną masą ciała.

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe dzieci. Ważna, jak nie najważniejsza kwestia. Przede wszystkim nieregularne spożywanie posiłków, niespożywanie śniadań, częste podjadanie słodkich przekąsek, łatwy dostęp do przetworzonej, wysokokalorycznej, bogatej w cukry proste i tłuszcze żywności, zwiększenie objętości posiłków (no bo przecież bardziej się opłaca wziąć dużą pizzę czy frytki). Wszystko to przyczynia się do tego, iż problem nadwagi i otyłości rośnie w siłę, jest co raz bardziej widoczny, wcale nie trzeba lecieć za Ocean by się o tym przekonać.

Kolejny czynnik przyczyniający się do problemów z nadmierną masą ciała u dzieci to zbyt niska aktywność fizyczna. Jakże są tego przyczyny? Zbyt częste korzystanie ze środków transportu (to nic, że do szkoły/ na zajęcia dodatkowe mamy jeden przystanek, szkoda czasu, przecież tak będzie szybciej- często słyszymy tego typu wytłumaczenia), brak spontanicznej aktywności fizycznej (kiedyś 80% wolnego czasu dzieci spędzały bawiąc się na świeżym powietrzu, teraz jest zupełnie odwrotnie- częstą aktywnością jest stukanie palcami w klawiaturę grając w grę na komputerze, ewentualnie niektórzy mogą pochwalić się niezwykle wytrenowanymi kciukami, z tego względu iż korzystają z telefonu niemal 24 godziny na dobę).

Jak to zmienić?

Pewnie wielu z nas, nie raz słyszało od mamy czy babci, „zjedz chociaż mięsko” (pomimo tego, iż podstawę naszej Piramidy Zdrowego Żywienia stanowią warzywa!), „zjedz jeszcze troszeczkę, bo będziesz głodny”, „prawie nic nie zjadłeś” - pomija się fakt, że dziecko otrzymało porcję, jak dla osoby dorosłej). Chyba wciąż panuje wśród społeczeństwa przekonanie, że rumiane dziecko to zdrowe dziecko.

Po pierwsze musimy zrozumieć, co właściwie jest istotą jedzenia. Zaspokojenie głodu? Odczucie przyjemności? Czy może odpowiednie odżywienie naszego organizmu? O tym niestety zapominamy. W przypadku dzieci, jest to szczególnie ważne, gdyż jedzą one, by prawidłowo się

rozwijać. Jeżeli już na samym początku użyjemy złego materiału, nie zbudujemy mocnego, silnego organizmu.

To my rodzice powinniśmy stanowić wzór do naśladowania naszym pociechom.

Nie bez znaczenia jest powiedzenie „czym skorupka za młodu nasiąknie [...]”. Uczmy dziecko dokonywać właściwych wyborów, również tych żywieniowych. Niech widzi, że zjedzenia marchewki jako przekąski to super sprawa!

Zachęmy dziecko do większej aktywności fizycznej. Dobrym rozwiązaniem może być wspólne chodzenie na basen, tenisa czy po prostu od czasu do czasu wybrać się całą rodziną na spacer (koszt - 0 zł). Pamiętajmy, że dzieci to świetni obserwatorzy, nic im nie umknie. Bądźmy zatem przykładem godnym naśladowaniu. To ważne.

Pamiętajmy o tym, że otyłość dziecka jest szalenie niebezpieczna. Nie tylko dlatego, że może być ono nieakceptowane przez rówieśników w szkole, ale przede wszystkim dlatego, że wiąże się z tym szereg konsekwencji. Nadciśnienie! Cukrzyca typu II! Dyslipidemia! Zespół metaboliczny! Zaburzenia psychiczne, z powodu licznych kompleksów! Problemy ortopedyczne! Czy to wszystko? Niestety nie! Wzrasta również ryzyko rozwoju chorób sercowo- naczyniowych, miażdżycy czy nowotworów!

Prognozy są zatrważające.

W Polsce każdego roku będzie przybywać 400.000 dzieci z nadwagą, a w tym 80.000 z otyłością.

Jesteśmy odpowiedzialni za to jak jedzą i będą jadły nasze dzieci, dlatego trzeba zacząć działać. Natychmiast! Otyłość to pewnego rodzaju kalectwo. Uchrońmy przed tym nasze dzieci!

**Praktyczne wskazówki, by uniknąć dziecięcej otyłości:**

- Nie przekarmiaj dziecka- porcja powinna być dostosowana do jego potrzeb.
- Wprowadź do menu dziecka więcej warzyw i owoców, ogranicz podaż mięsa, np. na rzecz roślin strączkowych.
- Spożywaj posiłki razem z dzieckiem, ucz je szacunku do jedzenia.

- Nie nagradzaj dziecka słodyczami.
- Słodycze zastępuj owocami lub orzechami.
- Zachęcaj dziecko do codziennego ruchu.
- Dbaj o odpowiednią ilość snu dziecka.
- Gotujcie razem lub przyjdźcie na bezpłatne zajęcia z Nami, obecnie organizowane są one w Arkadii, Galerii Mokotów w Warszawie i we Wroclavii we Wrocławiu – wszystko przygotujemy, zajmiemy Wam 1 godzinę i posprzątamy! I obiecujemy zrobimy co w naszej mocy, aby Twoje dziecko pokochało dobre jedzenie.

Rodzicu, jeśli Twoje dziecko ma nadwagę lub otyłość lub po prostu jest zdecydowanie zbyt pulchne NIE CZEKAJ! Udaj się do specjalisty- dietetyka dziecięcego. Pamiętaj, masz prawo zapytać o kwalifikacje! Sprawdź, czy osoba, której powierzasz swoje dziecko ukończyła adekwatne studia i ma kwalifikacje do zawodu dietetyka.

Zacznijcie uważniej wybierać produkty spożywcze, wspólnie gotujecie i jedzcie dobrze, koniecznie wspólnie!

### Bibliografia:

Bentham J.: Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. Lancet 2017.

Fijałkowska A., Oblacińska A. Stalmach M. (red.): Nadwaga i otyłość wśród polskich 8-latków w świetle uwarunkowań biologicznych, behawioralnych i społecznych. Raport z międzynarodowych badań WHO- Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI), Warszawa 2017.

Informacja o wynikach kontroli realizacji zadań w zakresie zapobiegania nadwadze i otyłości u dzieci i młodzieży szkolnej. Raport NIK, 2017.

Mazur J. (red.): Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2015.