

PRETILO DIJETE, PROBLEM DJECE DANAS

Sažetak

Jedna pojava koja svakako alarmira i nastavlja eksponencijalni rast je da djeca jedu previše i povrijeđuju se. Izgled djeteta, za otprilike uzrast od 10 godina, je takav da 15 od 100 dječaka, u kritičnoj razvojnoj dobi (od 6 – 14 g.) je pretilo, a nažalost to nije jednostavna prekomjerna težina: U nekim slučajevima stvarno smo suočeni sa činjenicom da oko 30 % pretile djece već pati od bolesti koje su jednom napadale samo odrasle, a to su hipertenzija i visoki kolesterol. Djecu i adolescente, dakle, ne treba pustiti da jedu koliko žele jer ih to može odvesti u pogreške koje izazivaju štetne posljedice po zdravlje u budućnosti. Stoga je jako važna, u slučaju dječje pretilosti, uloga roditelja u edukaciji i stjecanju prehrambenih navika, kao i osobna svijest o tome što je dobro ili loše po zdravlje u terminima intenziteta, odnosno količine. Sigurno je teško voljeti voće i povrće, dobiti ih da izbjegavaju slatkiše i masti, potaknuti ih da cijene raznoliku hranu i naviknuti ih na se ne prelazi potrebna količina, ali je prije svega važno da nauče kako ne kompromitirati svoje zdravlje. Svrha održavanja informativnih kampanja Ministarstva zdravstva u školama za učenike je slijedeće: bez opsjednutosti i bez kažnjavanja treba im pomoći shvatiti što je najbolje jesti i usmjeriti ih prema zdravom i uravnoteženom odnosu s hranom, gradeći poštovanje za tijelo i fizički izgled.

Ključne riječi: edukacija, motorika, pretilost, sjedeći životni stil, prehrana i sport, životni stilovi
