

Vaikų nutukimas – skaitmeninio amžiaus liga?

(Translation: Childhood obesity - a disease of the digital age?)



Mūsų tėvai ir seneliai prisimena, kaip anksčiau vaikų nebuvo galima prisišaukti iš lauko, kur jie – ir didesni, ir mažesni – žaisdavo iki sutemų. Naująja, skaitmeninio amžiaus vaikų karta didžiujamės, kadangi dažnas trimetis kompiuteriu naudotis moka geriau nei jo senelis. Tačiau čia iškyla kita problema – dėl nejudraus gyvenimo būdo auga vaikų svoris. Jeigu anksčiau nutukimas mums atrodė tolimos Amerikos problema, dabar su ja vis dažniau susiduriame ir patys. Nutukusių vaikų Lietuvoje – apie 6 procentai.

Visoje Europos Sąjungoje nutukusių vaikų yra apie 20 procentų, todėl problema parūpo ir ES politikams – lapkričio mėnesį Briuselyje vyks Europos Komisijos organizuojamas seminaras vaikų nutukimo ir antsvorio tema. Nutukimo problemos ekspertai, tyrėjai iš visos Europos aptars naujus išradimus, atliktus tyrimus. Be mokslo naujovių, seminare bus pristatytos ir socialinės programos, tokios kaip „Active“ ir „My Friend Boo“. „Active“ yra naujausias Europos Sąjungos projektas, skirtas 5-8 metų vaikams. Animaciniai filmukai moko vaikus gyventi ir maitintis sveikiau, daugiau judėti ir išlikti sveikiems ir grakštiems. Panašus yra ir animacinių filmukų ciklo „My Friend Boo“ uždavinys – šiuose animaciniuose filmukuose, be sveikatos ir sveikos mitybos temų vaikai supažindami ir su aplinkos apsauga, energetika, klimato kaita ir kitomis ES aktualiomis temomis. Animaciniai filmukai yra prieinami visiems projekto interneto svetainėje.

Jei vaiko svoris per didelis, reikėtų susirūpinti

Vilniaus universiteto Vaikų ligoninėje jau 12 metų dirbanti vaikų endokrinologė Gražina Mickūnaitienė pastebi, kad vis dar gajūs yra sovietmečio stereotipai, kai vaikų „apvalumas“ buvo laikomas sveikatos požymiu. Dėl antsvorio į endokrinologus pati, be vaiką prižiūrinčio gydytojo raginimo, kreipiasi tik kas antra šeima. Deja, bet dėl per didelio vaiko svorio iš tiesų verta sunerimti ir kuo anksčiau imtis priemonių. Antsvorio turintys vaikai dažniau peršąla, serga kvėpavimo takų ligomis, dažnai turi virškinimo problemų, kenčia nuo vidurių užkietėjimo, rizikuoja susirgti antrojo tipo cukriniu diabetu, kuriuo įprastai serga suaugusieji. Gydytojos teigimu, tik 10 proc. atvejų antsvoris yra nulemtas hormonų, visa kita yra netinkamos mitybos įpročių ir nejudraus gyvenimo būdo pasekmės.

Didžiausia įtaką mitybos įpročiams daro šeima

Šiais metais mokyklų valgyklose įvyko permainų – nebeliko užkandžių automatų, iš esmės pertvarkytas moksleivių meniu – jiems siūlomos daržovės, troškintas maistas be riebalų ir sintetinių priedų, sriuba. Jokių šokoladukų, bandelių ar saldžių gazuotų gėrimų. Kitaip tariant, iš asortimento dingo visas mėgstamiausias mokinių maistas.

Gydytoja G. Mickūnaitienė šią pertvarką vertina palankiai, tačiau abejoja, ar vaikai, kuriems šeimoje neįdiegtos sveikos mitybos taisyklės, puls valgyti troškinius ir daržoves mokykloje. „Vienas šokoladukas retkarčiais nėra blogai. Bėda yra piktnaudžiavime saldumynais ir kitais nenaudingais maisto produktais. Valgyklų pertvarka yra sveikintina – tie vaikai, kurie ieškodavo sveiko maisto mokyklose, dabar jį gaus. Tačiau kiti, kuriems norisi traškučių, šokolado ir saldžių gėrimų, ras, kur jų nusipirkti. Taigi grįžtame prie problemų šeimoje, kurioje vaikas auga“, – sakė G. Mickūnaitienė.

Iš tiesų gydytojai neretai tenka ir mokytojos vaidmuo – apie sveiką mitybą ir judėjimą reikia pasakoti ne tik vaikui, bet ir jo tėvams. Nors nemaža dalis tėvų jau turi pakankamai vidinės motyvacijos dėl vaiko ir savų pačių sveikatos keisti mitybos įpročius ir gyvenimo būdą, tačiau vis dar pasitaiko tėvų, teigiančių, kad jų giminėje visi yra apkūnūs ir niekas nesiskundžia – jiems gerai taip, kaip yra. Tokią nuostatą pakeisti sunku – tenka gąsdinti ligomis, tačiau ir tai ne visada padeda. Gydytojos manymu, reikia kažkokio lūžio taško, kuris paskatintų visą šeimą pradėti valgyti sveikai, normuotai ir daugiau judėti. Bet ar tikrai verta laukti nelaimės?

Sveikos mitybos į įpročiai – žaidžiant

Sveika mityba nėra maitinimasis vien tik daržovėmis, neleidžiant sau pasilepinti nė mažiausiu kąsneliu šokolado. G. Mickūnaitienė nepritaria visiškam skanumynų draudimui – geriau ne drausti, o didinti vaikų suvokimą apie maistą, jo naudą ir žalą. Galime vaiką įtraukti į analizavimą, iš ko produktai yra sudaryti, kaip jie ruošiami ir kaip patenka ant mūsų stalo. „Nors mažas vaikas mieliau rinksis tai, kas skanu, tačiau net ir jis žino, kas yra dantuko ar pilvuko skausmas – reikia paaiškinti jam, kodėl taip nutinka ir kitą kartą siūlyti kramtsnoti ne bulvių traškučius, o vaisius, ir taip išvengti negalavimų“, – patarė G. Mickūnaitienė, tikindama, kad net su mažu vaiku galima susitarti, kad sriuba yra pagrindinis patiekalas, o šokolado plytelė – desertas, ir ne atvirkščiai.

Jei vaikas turi antsvorio, mitybos įpročius teks keisti visai šeimai – mažylis nesupras, kodėl visi gali valgyti tortą ir saldinius, o jis – ne. Drauge susidarykite mitybos režimą ir visi kartu jo laikykitės – jei tik įmanoma, kartu pusryčiaukite, pietaukite, vakarieninkite. Valgykite tik tada, kai esate alkani, neužkandžiaukite be reikalo, o jei labai norisi, sukrimskite vaisių ar daržovių, o ne saldumynų.

Saldainiai tegul lieka kaip paskatinimas, apdovanojimas, o ne kaip kasdienis maistas. Daugiau judėkite – vakarais visi drauge eikite pasivaikščioti, važinėkite dviračiu, plaukiokite baseine. Paraginkite vaiką daugiau laiko leisti lauke – jis ne tik daugiau judės, bet ir susiras naujų draugų. Ryte ar vakare su mažyliu galite padaryti mankštą – ji turi būti smagi ir nuotaikinga. Svarbiausia – supraskite, kad maistas – tai tik energijos šaltinis, o ne laiko praleidimo būdas. Gyventi sveikai nėra sudėtinga, netgi priešingai – smagu.