

Nadwaga u dzieci w wieku przedszkolnym – kiedy zaczyna się problem?

Już u dzieci przedszkolnych obserwujemy niepokojące zachowania żywieniowe, które w połączeniu z ograniczoną aktywnością fizyczną, szczególnie w czasach pandemii, sprzyjają nadmiernej masie ciała.

W ostatnich dziesięcioleciach obserwuje się niekorzystne zmiany w stylu życia polskich rodzin, szczególnie dotyczące zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej, czego wynikiem są kolejne problemy zdrowotne. Zarówno lekarze, jak i media alarmują, że zjawisko otyłości jest szczególnie niebezpieczne dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, gdyż zwiększa ryzyko występowania problemów zdrowotnych i emocjonalnych. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła prognozy, że jeśli obecne trendy utrzymają się, to do 2025 roku na świecie będzie ok. 70 mln dzieci do 5. roku życia z nadmierną masą ciała. Na podstawie dostępnych badań można określić, że w Polsce mamy już prawie epidemię otyłości wśród dzieci i młodzieży. **Problem nadwagi i otyłości dotyczy około 10% małych dzieci (1–3 lata), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22% młodzieży do 15. roku życia.** Niestety, wiele badań wskazuje na to, że nadwaga i otyłość w wieku dziecięcym niesie za sobą ryzyko jej utrzymania w wieku dorosłym, a przez to zwiększoną częstość rozwoju takich schorzeń, jak: nadciśnienie, cukrzyca, choroby dietozależne i ich dalsze powikłania, problemy ze strony układu motorycznego.

Czy otyłość jest chorobą?

Otyłość to nie kwestia tylko estetyki, ale przede wszystkim zdrowia. To przewlekłe zaburzenie, spowodowane brakiem równowagi między spożywaną a wydatkowaną

energiją, co objawia się zwiększeniem ilości tkanki tłuszczowej. Nadmierne otluszczenie organizmu niesie ze sobą zwiększone ryzyko różnych powikłań i staje się niebezpiecznym problemem zdrowotnym. Nawet, jeśli obserwujemy, że dziecko odmawia spożywania głównych posiłków, to w praktyce okazuje się, że kaloryczność jego diety jest w górnych granicach, z uwagi na występujące słodkie przekąski czy napoje.

Przyczyny nadwagi tak małych dzieci?

Kluczowe znaczenie niewątpliwie ma styl życia całej rodziny, tzn. sposób żywienia, regularna aktywność fizyczna, ilość czasu na regenerację, sen, czy co raz częściej obserwowany trend biernego spędzania czasu przez tabletem czy komputerem. Czynniki genetyczne ma na pewno również duże znaczenie, jednak nie może być wytłumaczeniem na pojawiające się problemy z nadmierną wagą dziecka, w myśl zasady, że cała rodzina jest otyła. Warto przede wszystkim, aby osoby z najbliższego otoczenia dziecka (rodzice, nauczyciele, rodzina) przygotowały listę czynników, które są najczęstszą przyczyną wzrostu masy ciała i w odpowiednim momencie podjęły właściwe kroki.

Do głównych niepokojących zachowań należą:

- niewłaściwe nawyki żywieniowe z domu rodzinnego, co przekłada się często na brak znajomości potraw, produktów podawanych w żywieniu zbiorowym, zgodnych z zasadami żywienia dzieci,



- niespożywanie wspólnych posiłków w gronie rodzinnym, jedzenie w „biegu”, tym samym niechęć do spożywania wspólnych posiłków przedszkolnych,
- opuszczanie posiłków głównych, zaspokojenie głodu tzw. przegryzkami, słodkimi napojami,
- łatwy dostęp do dań typu *fast food*, słodczy i napojów słodzonych,
- zbyt niskie spożycie warzyw i owoców, co również oznacza w praktyce odrzucenie większości posiłków w przedszkolu, które zawierają dodatek warzywny, m.in. leczo warzywne, pasty śniadaniowe, koktajle owocowo-warzywne,
- niski poziom aktywności fizycznej,
- zbyt długi czas spędzany przed komputerem, TV – zwiększone narażenie na działanie reklamy, np. słodkich przekąsek,
- zbyt krótki czas snu.

Co można zrobić w przedszkolu, aby uchronić dzieci?

Postawa nauczycieli oraz przekaz, jaki towarzyszy codziennym przedszkolnym zajęciom, może w dużym stopniu kształtować świadomość żywieniową u najmłodszych, zarówno w formie zajęć dydaktycznych oraz praktycznych warsztatów. Mimo że pierwszymi najważniejszymi nauczycielami dla naszych dzieci są rodzice, to biorąc pod uwagę skalę problemu, naszą troskę o zdrowie i przyszły rozwój przedszkolaków, również warto, abyśmy czuli się odpowiedzialni za to, jak jedzą dzieci i prowadzili na co dzień edukację żywieniową.

Co to oznacza w praktyce?

Najczęściej przy okazji zajęć edukacyjnych warto cyklicznie poruszać temat zdrowego żywienia, ale również skutków niewłaściwego sposobu odżywiania, w tym ryzyko nadwagi. Sprawdzają się wszelkie zajęcia, warsztaty kulinarne, które możemy przygotować w grupie przedszkolnej, dostosowując odpowiednio możliwe potrawy do posiadanego sprzętu w placówce. Dużym wsparciem w żywieniu zbiorowym jest również Rozporządzenie Ministra Zdrowia, które weryfikuje, jakie produkty powinny pojawić się w codziennym jadłospisie przedszkolnym i jaka powinna być wielkość porcji. Gdy dostrzegamy, że przedszkolak odrzuca obiady, ale

równocześnie chętnie spożywa podwieczorki, warto o tym wspomnieć rodzicom. Szczególnie gdy aktualnie kontakt rodziców z nauczycielami jest też znacznie ograniczony.

Stworzenie wspólnej bazy ulubionych przepisów przedszkolaków, wraz z ilustracjami potraw z przedszkola oraz podaną wielkością porcji, będzie świetnym materiałem do rozmowy z rodzicami. Dlaczego? Okazuje się, że często podstawowe trudności w żywieniu dzieci wynikają przede wszystkim z braku pomysłów na dania dla dzieci, aby były smaczne, zdrowe i chętnie spożywane. Rodzice najczęściej podają takie potrawy, które dziecko lubi, z przewagą potraw mącznych (naleśniki, pierogi) albo bardzo tradycyjnych, z domowej kuchni (kotlet schabowy, mielony, nuggetsy). Również to, co się wydaje szczególnie istotne w przypadku dzieci z nadwagą, to zwrócenie uwagi na wielkość porcji, liczbę dań smażonych w diecie.

Dbając o jakość jedzenia, również warto w praktyce przedszkolnej zwrócić uwagę na to, jakie produkty dzieci rzeczywiście spożywają i jeśli domagają się dokładek, to które produkty warto podać. Niepokojące są zachowania jeśli warzywa, które są tak bardzo istotne dla zdrowia, pozostają na talerzu, dzieci nie chętnie po nie sięgają, a domagają się kolejnej dawki ziemniaków lub w porze śniadaniowej dokładek samego chleba z masłem.

Co możemy zrobić?

Nauczyciel lub rodzic, który chce pomóc dziecku w budowaniu motywacji do zachowań prozdrowotnych, musi zdać sobie sprawę, że motywacja dziecka ma dwa aspekty:

- **Chcę** – dziecko jest zainteresowane osiągnięciem celu, który jest dla niego ważny, wykazuje zainteresowanie zmianą swego zachowania.
- **Potrafię** – dziecko ma poczucie, że jest w stanie osiągnąć cel, ma możliwości oraz wsparcie ze strony otoczenia

Oba te aspekty w podobnym stopniu determinują postawę dziecka – czy podejmie ono określone działanie, czy nie. Dorośli, chcąc wspierać dziecko, dążą do jego aktywne-go zaangażowania się w działanie istotnego z punktu widzenia zdrowia.



Jeśli nie przeprowadzimy takiej analizy, łatwo jest popełnić częsty błąd, przekonując dziecko, jak ważne jest podjęcie określonego działania, podczas gdy dziecko jest tego świadome, ale nie wie, jak ma to zrobić.

W codziennej praktyce zdecydowanie warto kierować edukację żywieniową zarówno do dzieci, jak i do rodziców. Aktywizacja rodziców nie jest łatwym zadaniem dla przedszkola. Dlatego też podejmowane działania powinny być przewidziane wcześniej, tak aby rodzic z wyprzedzeniem mógł zaplanować swoją obecność i ewentualną pomoc w organizacji. Dobrym rozwiązaniem jest także wpisanie takich imprez w kalendarz przedszkolny, tak aby stały się tradycyjnym, cyklicznym wydarzeniem w placówce.

Dodatkowo organizując spotkania dla rodziców lub publikując materiały np. na stronie przedszkola, warto zachęcić, na wnikliwie przeanalizowanie jadłospisu dziecka, aby zastanowić się, czy produkty, które dziecko spożywa w ciągu dnia, dostarczają mu odpowiednią ilość potrzebnych do rozwoju składników odżywczych oraz czy nie występuje w nich nadmiar cukru, sztucznych substancji.

Pierwszym problemem, jaki napotykają rodzice – a nauczyciele obserwują z codziennych zachowaniach dzieci – jest wszechobecny cukier. Stosowanie większej ilości cukru, czy wątpliwy skład produktów typowo dedykowanych dla dzieci, niestety jest codzienną praktyką wśród producentów. Jak wiemy, działanie cukru na organizm to nie tylko problem nadwagi u dzieci, ale również zaburzone funkcjonowanie w postaci nadpobudliwości czy rozdrażnienia. Wielokrotnie spotkałam się z sytuacją, gdy do przedszkola był zapraszany dietetyk lub psychodietetyk, zarówno na spotkanie z dziećmi, jak i z dorosłymi.

Nawyki żywieniowe utrwalane w kolejnych latach nie ulegną nagle poprawie, gdy dziecko pójdzie do szkoły. Wraz z wiekiem również rodzice mają mniejszy wpływ na wybory dzieci np. podczas zakupów spożywczych. Dlatego tak ważne jest, aby od najmłodszych lat dzieci wyrastały w przekonaniu jak ważne jest dbanie o zdrowie i o to, co jedzą na co dzień.

Przygotowując materiały dedykowane również do rodziców, warto powołać się na takie czynniki, które pozwolą zadbać o prawidłową wagę dziecka w codziennej praktyce:

- 4–5 posiłków dziennie i ich równomierne rozłożenie w czasie,
- kontrola spożycia produktów wysokokalorycznych o małej wartości odżywczej (słodycze, produkty typu fast food).

Przygotowywanie domowych deserów, z kontrolowaną ilością cukru,

- ograniczenie ilości sklepowych słodkich wyrobów, z obecnym w składzie cukrem, tłuszczami trans czy syropem glukozowo-fruktozowym,
- nieprzekarmianie dzieci w trosce o zdrowie i prawidłowy rozwój,
- wspólne posiłki – będące okazją do pokazywania dzieciom na własnym przykładzie co jedzą rodzice (efekt modelowania),
- picie wody jako sposób na gaszenie pragnienia. Kompoty, soki – sporadycznie.

Wspomaganie rozwoju dziecka przedszkolnego to nie tylko dbałość o zaspokajanie jego podstawowych potrzeb (odpowiednie żywienie, właściwy ubiór czy odpowiednie zabawki). W tym okresie **dziecko zdobywa coraz to nowe umiejętności ruchowe i dzięki nim poznaje otoczenie, uczy się i zyskuje doświadczenia, które później wykorzystuje w codziennym życiu**. Oczywiście, jeśli u dziecka obserwujemy znaczną nadwagę czy otyłość, rodzaj zajęć fizycznych należy dopasować do możliwości dziecka. Rower, skakanie to będą zajęcia, które w niekorzystny sposób mogą wpłynąć na stawy, przy nadmiernej masie ciała. Dlatego też często dzieci otyłe nie są skłonne do podejmowania aktywności, z uwagi na gorsze samopoczucie w trakcie niedostosowanej formy ruchu i szybsze zmęczenie.

Mówiąc o ruchu, warto przede wszystkim podpowiedzieć rodzicom, w jaki sposób mogą aktywnie spędzić czas z dzieckiem na zewnątrz lub w domu, tak aby przede wszystkim nie utrwałać długiego siedzenia przed telewizorem. Patrząc na rozbrykane dzieci w przedszkolu, trudno uwierzyć, że bierne spędzanie czasu będzie dla nich atrakcyjne. Natomiast jeśli do tego dołączymy perspektywę gier komputerowych czy oglądanie bajek, to często spacer czy bieganie stają się już mniej ciekawe.

Rozmawiając z dziećmi, coraz częściej obserwujemy, jak olbrzymi wpływ na znajomość produktów, niewskazanych w codziennej diecie dzieci, mają reklamy, co dodatkowo sprzyja pogłębianiu się problemów z nadmierną masą ciała. Mimo zaledwie kilku lat, dzieci doskonale rozpoznają gotowe sklepowe słodycze, więc tym bardziej warto zadbać o to, aby temat zdrowych surówek czy kasz pojawiał się nie tylko podczas posiłku. Pamiętajmy, że nawyki żywieniowe nabyte w dzieciństwie często kształtują późniejsze wybory, a biorąc pod uwagę liczbę posiłków spożywanych w przedszkolu, naprawdę wiele dobrego możemy zrobić.

Kiedy zaczyna się uzależnienie od słodczy?

Podobnie jak u osób dorosłych odgrywa jedzenie, pełni ważną rolę, nie tylko poprzez zaspokojenie głodu fizjologicznego, ale również dzieci sięgają po jedzenie w różnych stanach emocjonalnych. Często traktują jedzenie również jako sposób „na nudę”. Jeśli dostrzegamy, że u naszego przedszkolaka problem nadmiernej wagi nie wynika ze złej jakości diety, tylko np. zbyt dużych porcji, częstego sięgania po jedzenie pomimo braku odczuwanego głodu, warto porozmawiać z rodzicem o emocjach dzieci i sposobie radzenia sobie z nimi lub poprosić o wsparcie psychologa przedszkolnego.

Bądź grzeczny, zjedz obiadek...

Czy zdarza się nam używać takich sformułowań albo nagradzać cukierkiem? Wszystko po to, by dziecko zjadło, rosło

zdrowo. A przy okazji wpajamy przekonanie, że jedzenie jest w życiu najważniejsze. Nie zdajemy sobie sprawy, jak łatwo doprowadzić do uzależnienia od jedzenia oraz otyłości. Niestety, mimo coraz większej świadomości żywieniowej, kilkakrotnie spotykałam się z przyznawaniem nagród w przedszkolu za zjedzony obiad. Czasami to były pieczątki, plusy, uśmiechy na tablicy czy dokładka deseru lub cukierek. Trudno w to uwierzyć, ale konsekwencje takich zachowań będą odczuwane przez dziecko również, kiedy dorośnie. Łączenie jedzenia z nagrodą, szczególnie gdy dotyczy to słodkich przekąsek, sprawia, że dziecko zaczyna w ten sposób łagodzić różne stany emocjonalne.

Wzrost częstości występowania nadwagi i otyłości wśród dzieci jest na tyle znaczący, że coraz częściej nosi nazwę epidemii. Bądźmy czujni, na ile problem dotyczy również rodzin z naszego przedszkola. ■

Małgorzata Tałaga-Duma

ZASADY POMAGAJĄCE RODZICOM

KSZTAŁTOWAĆ PRAWIDŁOWE NAWYKI PROZDROWOTNE DZIECI W RAMACH PROFILAKTYKI NADWAGI I OTYŁOŚCI

- 1| Zadbaj o codzienny dobry przykład, jaki dajesz swojemu dziecku. Sam stosuj zasady zdrowego żywienia i bądź aktywny fizycznie.
- 2| Zwróć uwagę na różnorodność spożywanych produktów przez dzieci.
- 3| Zaczynaj dzień od śniadania, najlepiej przed wyjściem z domu.
- 4| Zadbaj o jakość przekąsek, zamiast słodczy zaproponuj kolorowy talerz warzyw i owoców.
- 5| Gotuj razem z dzieckiem, unikaj dań przetworzonych.
- 6| Zadbaj o wspólne posiłki, przynajmniej jeden w ciągu dnia.
- 7| Wspólnie z dzieckiem zadbaj o wprowadzanie nowych smaków w domowej kuchni, unikaj monotonii w żywieniu. Typowe przepisy na domowe wypieki urozmaicaj dodatkiem warzyw, np. szykując ciasto marchewkowe, piernik pomidorowy czy ciasto czekoladowe z burakiem.
- 8| Zachęcaj dziecko do wspólnej aktywności fizycznej.
- 9| Bierz aktywny udział w działaniach przedszkola na rzecz prozdrowotnego stylu życia.
- 10| Nie traktuj słodczy jako nagrody.

WIĘCEJ DOWIESZ SIĘ Z PODCASTU

