

Rezultati sistematskih pregleda učenika osnovnih i srednjih škola u poslednjih nekoliko godina pokazuju da je sve veći broj dece gojazne ili neuhranjene, a sve manji broj normalno uhranjene.

Razlog je ishrana bazirana na brzoj hrani, belom i lisatom pecivu, čipsu, raznim grickalicama, gaziranom piću, slatkišima, nedovoljna fizička aktivnost i neredovni obroci. Takva nepravilna ishrana dovodi kod dece do pojave gojaznosti, dijabetesa, visokog pritiska, do povećanja masnoća u krvi, deformiteta kičme, anemije, nedostatka kalcijuma i neotpornosti organizma.

Izvestan broj dece boluje od mentalno uslovljenih poremećaja ishrane, anoreksije (odbijanje hrane) i bulimije (preterano uzimanje hrane i namerno povraćanje), što bi roditelji trebali da prepoznaju i ne ignorišu problem.

Deca školskog uzrasta treba da imaju pet obroka dnevno, podeljena u tri glavna (doručak, ručak, večera) i dve užine. Obroke treba uzimati uvek u istom ritmu, na tri do četiri sata. Doručak je izuzetno važan obrok i ne treba ga preskakati!

Najlakše je dati novac detetu da kupi užinu, što jeste brzo rešenje, ali nije dobro ni zdravo za dete. U većini slučajeva novac za užinu deca potroše na grickalice i gazirane napitke. Voće zamene slatkišima, a glavno jelo hamburgerom, hot-dogom, pogačicama, čipsom, palačinkom sa eurokremom, a mleko i voćni sok zamene gaziranim sokom. Sa nutricionističke tačke gledišta ovakva užina je miks masti, šećera, kofeina, veštačkih aditiva, velike kalorijske vrednosti, a male hranjive vrednosti.

Najbolje rešenje je da deca nose pripremljen obrok od kuće.

Kada govorimo o zdravim stilovima života, sem ishrane, treba istaći veliki značaj fizičke aktivnosti.

Tokom intenzivnog rasta, usled dugotrajnog sedenja, dolazi do deformiteta kičme, a jedini način sprečavanja istog je bavljenje sportom i redovno vežbanje. Savetujemo da deca ne izbegavaju nastavu fizičkog vaspitanja koja je svima dostupna i besplatna, a sportove odabiraju u zavisnosti od individualnog interesovanja i materijalnih mogućnosti porodice.

Jedan od velikih problema današnjice je i naći pravu meru kada je u pitanju korišćenje savremene tehnologije (mobilni telefoni, tablet, računari..).

Istraživanja su pokazala da je preterano izlaganje tehnologiji direktno povezano sa problemima poremećaja i manjka pažnje, poremećajem sna, kašnjenjem u kognitivnom razvoju, otežanim učenjem, povećanom impulsivnošću i smanjenom sposobnošću kontrolisanja osećanja i ponašanja, kao i pojavom i drugih mentalnih bolesti (dečije depresije, anksioznosti, autizma, psihoze, problematičnog ponašanja dece i adolescenata...)

Sve više pedijatra savetuje roditeljima da deci ograniče vreme provedeno u korišćenju tehnologije, pogotovo korišćenju mobilnog telefona i tableta.

Američka pedijatrijska akademija objavila je: **deca do druge godine ne bi uopšte smela da budu izložena uticajima tehnologije, deca od treće do pete godina trebalo bi da imaju ograničen pristup tehnologiji na jedan sat dnevno, a deca i adolescenti od šest do 18 godina ne bi smeli da provode više od dva sata dnevno pred različitim ekranima.**

“Deca su naša budućnost, ali ona nemaju budućnost, ako se njihovi životi vrte oko tehnologije” , objašnjava Kris Rouen, pedijatar terapeut i poznati stručnjak za razvoj dece.

Zato ne treba da zaboravimo staru izreku “U zdravom telu zdrav duh!” I apelujemo na svu decu da dobro razmisle pre nego što uzmu mobilni telefon u ruke.

ISKLUJUČI MOBILNI, POGLEDAJ SVET OKO SEBE!

POKRENI SE!

Sombor, april 2019.

Služba za zdravstvenu zaštitu školske dece