

Przybywa dzieci z nadwagą

Z Magdaleną Człapką-Matyasik

ROZMAWIA PIOTR JÓŻWIK

Co piąte dziecko ma nieprawidłową masę ciała, a uczniów z nadwagą i otyłością przybywa – to wynik badań przeprowadzonych przez Najwyższą Izbę Kontroli w polskich szkołach. Dlaczego, mimo że od lat dostrzegamy problem, sytuacja się pogarsza?

– Bo zaangażowanie ze strony dorosłych jest pozorne. Co z tego, że rozdajemy w szkołach zdrowe owoce i mleko, skoro większość dzieci zabiera je do domu, często ich nie zjadając. Co proponuje NIK? Zmusić dzieci do konsumpcji w szkole. W ten sposób kształtujemy w nich poczucie, że zdrowe rzeczy trzeba jeść „za karę”. A co powiedzieć o sytuacji, kiedy szkoła zaczyna wydawać obiady od godziny... 9.20? Ale nie można winić szkoły za to, że dzieci jedzą niezdrowe rzeczy.

Bo dobre nawyki kształtuje się w domu.

– Zdaję sobie sprawę, że większość dzieci mając do wyboru marchewkę i ciastko, wybierze to drugie, ale znam też takie, które wezmą warzywo. Złych wzorców niestety nie brakuje. Kiedy pytam rodziców, czy ich dzieci jedzą na śniadanie płatki z mlekiem, to z dumą odpowiadają, że tak, te znane z reklam czekoladowe kuleczki. A kiedy pytam o płatki owsiane, to słyszę, że są niedobre albo źle kojarzą się z dzieciństwem.

Jakie nawyki żywieniowe są najbardziej szkodliwe?

– Podjadanie słodkich i słonych przekąsek. One są na wyciągnięcie ręki, a młody człowiek nie potrafi się przed nimi bronić, zaś perspektywa miażdżycy czy cukrzycy jest dla niego zbyt

odległa. Jak można się oprzeć chipsom będącym synonimem dobrej zabawy z przyjaciółmi, reklamowanym w dodatku przez znanego piłkarza? To nic, że profesjonalny sportowiec pewnie w życiu czegoś takiego nie włoży do ust. Dlatego nie chodzi o to, żeby nakazywać czy zakazywać, ale żeby przekonywać do tego, co zdrowe.

Jak to zrobić?

– Często mówię rodzicom, by zaczęli od zlikwidowania szafki, w której trzymają słodycze. To jest pierwszy krok: dawać dobry przykład. Dzieci rodzą się bez znajomości smaków słodkiego i słonego. Wyrabianie u nich takich preferencji to jest niestety nasza robota. Według amerykańskich badań jest to możliwe jeszcze na etapie przed urodzeniem. Zaczynamy więc jak najwcześniej i zaczynamy od siebie. Nie będziemy zastanawiać się, ile to potrwa, jeśli cała rodzina będzie rano siadać do śniadania z płatków z owocami i mlekiem czy jogurtem, a jedynym napojem do picia w domu będzie woda. Gwarantuję, że w takiej sytuacji automaty ze słodkimi napojami w szkołach nie będą miały powodzenia.

Czyli: dorośli, uderzmy się w piersi.

– Tak. Nie obarczajmy winą rządu, samorządowców, szkół itd. Zamiast batonika i soczku zapakujmy dziecku razową kanapkę, jabłko i butelkę wody, a efekty przyjdą. Poza tym pamiętajmy o aktywności fizycznej, bo za nadwagę odpowiada nie tylko to, co wkładamy do buzi. To jest kwestia stylu życia.



DR HAB. MAGDALENA CZŁAPKA-MATYASIK

Dietetyk z doświadczeniem w dietoterapii osób zdrowych i chorych. Adiunkt w Zakładzie Dietetyki Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Koordynuje projekt „ABC Zdrowego Żywnienia” w Wielkopolsce