

Uče što nije zdravo jesti, a za marendu dobiju krafnu

U velikoj većini hrvatskih škola ponuđene jelovnike čini nezdrava, visokokalorijska prehrana, bogata rafiniranim ugljikohidratima i zasićenim mastima. Istovremeno u kurikulumu djecu učimo zdravoj prehrani i zahtijevamo od njih da za dobru ocjenu znaju koju hranu treba jesti, a koju izbjegavati, ističu liječnici obiteljske medicine

Ingrid ŠESTAN KUČIĆ

RIJEKA ▶ Prehranjenost djece rane školske dobi u 13 godina porasla je za čak 15 posto, jer 2003. godine u klupama nižih razreda osnovnih škola petina učenika imala je problema s prehranjenosti, dok je 2016. godine taj problem imalo čak 35 posto djece, a s posljedicama te prehranjenosti, kaže članica izvršnog odbora Koordinacije hrvatske obiteljske medicine Jadranka Šoić Karuza, susreću se obiteljski liječnici i to svakodnevno.

- Mi vidimo posljedice toga. Riječ je o najčešćim bolestima današnjice, kao što su šećerne bolesti, hipertenzija, maligne bolesti, degenerativne bolesti kostiju i zglobova, neplodnost, psihičke bolesti, moždani udar, koronarna bolest srca, bolesti žučnjaka, sleep apneja, kao i sveukupno veća smrtnost. Sve su te bolesti posljedica prehranjenosti u dječjoj dobi. Predškolsko i osnovnoškolsko obrazovanje uz kućni odgoj ključni su za razvoj naših prehrambenih navika,

ali u odgojno-obrazovnim ustanovama stanje je takvo da se djeci za marendu daju krafne, burek, pizza, sokovi koji se razređuju. Sve ono što struka ne preporučuje. Žalostan, a uobičajen primjer su i automati s nezdravom hranom diljem hrvatskih škola, gdje se za 5 kuna ili nešto više može dobiti kalorijski bogata, a nutritivno gotovo bezvrijedna hrana i napitci. U velikoj većini hrvatskih škola ponuđene jelovnike čini nezdrava, visokokalorijska prehrana, bogata rafiniranim ugljikohidratima i zasićenim mastima. Istovremeno u kurikulumu djecu učimo zdravoj prehrani i zahtijevamo od

njih da za dobru ocjenu znaju koju hranu treba jesti, a koju izbjegavati. U praksi to izgleda tako da najprije nastavi djeca uče što nije zdravo jesti, a pet minuta nakon toga na marendi ih čeka krafna. Šalje im se potpuno kriva poruka, ističe Šoić Karuza.

Istraživanja i alarm

Dodajući kako se radi o licemjerju te da školska prehrana mora biti ogledni primjer zdrave prehrane, kaže da su prema Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama koje je još 2013. izdalo Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi i koje je sastavila struka, škole

dužne osigurati zdrav obrok. Međutim, u globalu škole se ne pridržavaju tih smjernica pa je Koordinacija hrvatske obiteljske medicine na početku školske godine još jednom odlučila upozoriti na očiti problem.

Istraživanja ukazuju da uzrok pretilosti u djece leži kako u genetici tako i u kulturi, odnosno prehrambenim navikama i neaktivnosti. Školska marendica koja se oslanja na krafnu i burek te svega tri nastavna sata tjedno tjelesnog odgoja, što je zapravo svega 135 minuta tjedno, upućuju na to da se problem ne doživljava ozbiljno. Alarm se već odavno trebao upaliti, a

problem ozbiljno ne shvaćaju ni roditelji, jer prema istraživanjima samo 14,6 posto roditelja smatra da su im djeca prehranjena, dok je realna brojka 34,9 posto.

- Samo trećina roditelja svjesna je činjenice da im je dijete prehranjeno. Više od polovine djece ne doručkuje, jednako toliko uopće ne jede voće, a trećina djece svaki dan jede slatkiše. Hrvatska je peta po pretilosti među zemljama EU-a, a tih prvih pet zemalja su mediteranske zemlje. Dakle,

riječ je o prehrani koja po svim smjernicama spada u najzdravije preporuke kako bismo se trebali hraniti, ali mi smo zakazali, upozorava Šoić Karuza.

Preporuke stručnjaka

Problem vidi i u osnivačima škola koji su također dužni provoditi preporuke stručnjaka, ali to ne čine.

- Preporuke su da bi sve škole u Hrvatskoj trebale imati isti jelovnik, ali nemaju. Postoje četiri jelovnika za sva četiri godišnja doba

dostupna na internetu kao preporuka struke koji se ne provode. Sve ovisi o dobroj volji ravnatelja i osnivača, jer nemaju sve škole u Hrvatskoj organiziranu prehranu, kao što se sve nisu uključile u projekt Školske sheme kako bi dobivale voće, povrće i mliječne proizvode jednom tjedno. Jedna marendica je 8 kuna, a i tih 8 kuna je preskupo za ono što djeca dobivaju. Prije 10 godina kada sam bila na specijalizaciji slušali smo istu priču kao i danas o tome kako se u vrtiću uspjela uvesti zdrava prehrana, a u školama se to ne uspijeva. Deset godina kasnije ta je priča ista, a osobno mi nije jasno zašto, jer rješenja se sama nameću. Treba povećati promociju pravilne prehrane i fizičke aktivnosti i regulirati školsku prehranu i zabraniti prodaju nezdrave hrane u školama i u njihovoj neposrednoj blizini te nuditi zdrave alternative. Jednostavno treba provoditi Nacionalne smjernice za prehranu djece u osnovnim školama, zaključuje Šoić Karuza.



Krafne - mnogi je vole, ali ne bi ih trebalo prečesto imati za marendu

V. KARUZA

“ Treba povećati promociju pravilne prehrane i fizičke aktivnosti i regulirati školsku prehranu i zabraniti prodaju nezdrave hrane u školama

dr. Jadranka Šoić Karuza



Jadranka Šoić Karuza

S. DRECHSLER

Sjede i do deset sati dnevno

Istraživanja pokazuju da djeca sjedeći provedu i do 10 sati dnevno. Većina djece se aktivno igra na otvorenom 1-2 sata dnevno tijekom tjedna, a više od 3 sata vikendom. Sedatarni ponašanje procjenjivano je kroz vrijeme provedeno pišući zadaću koje je prosječno 1 do 2 sata dnevno te vrijeme koje djeca provedu gledajući tv, igrajući igrice na računalima, tabletima, mobilnim, takozvani »screen time«, koji je uglavnom 1-2 sata dnevno preko tjedna, a vikendom preko 3 sata. Ako se »screen time« pribroji pisanju zadaće, jasno je da djeca van nastave prosječno 4 sata dnevno provedu sjedeći, a doda li se tome vrijeme provedeno u školi, ta brojka se penje na desetak sati dnevno. Prosječno djeca spavaju 9,77 sati što odgovara preporukama.