



Brez trde hoje do dobre vzgoje

JEJMO Z GLAVO!

Otroci potrebujejo gibanje, veliko gibanja, pa ne le usmerjenega, temveč tudi razposajeno tekanje in igranje na prostem. Potem so lačni in z užitkom pojedjo malico. Gibanje, predvsem na prostem, in uravnotežena prehrana pa sta osnovi zdravih in zadovoljnih otrok.

Prehranjevanje in odvajanje je tako zelo pomembno, da v vrtcu v zgodnjih letih vzgojiteljice staršem vsak dan povedo, ali je otrok jedel in kakal. Optimalna prehrana v otroštvu je predpogoj za njegov zdrav telesni in duševni razvoj. Ko govorimo o puberteti, vemo, da so danes otroci telesno prej zreli, kot so bili njihovi vrstniki pred 50 leti, to pa je povezano z njihovo prehrano. Na testih gibalnih sposobnosti pa danes otroci dosežejo slabše rezultate, kot so jih v preteklosti.

Raziskava je pokazala, da se je v obdobju od 1983 do 2003 med otroki, starimi od 7 do 19 let, bistveno povečal delež otrok s prekomerno telesno težo. Med petletniki je prekomerno prehranjenih 18,4 % dečkov in 20,9 % deklic. Med mladostniki in mladostnicami je 17,1 % fantov in 15,4 % deklet prekomerno prehranjenih ter 6,2 % fantov in 3,8 % deklet debelih.

Opažajo prekomerno uživanje mesne, mlečne, ocvrte hrane ter različnih napitkov z dodatkom sladkorjev, premalo pa otroci jedo polnovrednih žit.

Jejmo z glavo!

JEMO, KAR JE CENEJŠE

Uravnotežena prehrana ne pomeni to, da je otrok vedno sit in da je vse obroke, temveč da je sit od pravih stvari. Danes na kakovost včasih pozabimo tudi starši. Razumljivo, da v tej finančni situaciji gledamo na vsak evro in da se lahko veliko prihrani tudi pri hrani, pa vendar se da včasih tudi z malo denarja zdravo jesti.

Nekateri otroci, ki so v šoli v podaljšanem bivanju, nimajo kosila. Razlogi so različni, finančni, dejstvo, da je otrok izbirčen, ali pa to, da gre kmalu domov, kjer ga čaka kosilo. Ti otroci so v času kosila prav tako lačni kot njihovi sošolci, zato s seboj od doma prinesejo kaj za prigriznit. Učiteljice opažajo, da so to vse prevečkrat rogljički, krofi in podobne sladkarije.

Menda v neki trgovini deset rogljičkov stane manj kot dva evra. Otrok ima tak zavoj rogljičev za malico za dva delovna tedna, kar pomeni, da njegova stane 20 centov na dan. Res poceni! Menim pa, da tudi malica, sestavljena iz kosa kruha, namaza ali sira in korenčka ne bi bistveno preseгла zgornjega zneska, bila pa bi bistveno bolj zdrava. Nisem nutricionistka, zato se ne bom spuščala v hranilne vrednosti, razne konzervanse in druge e-je, o katerih se danes mnogo govori. Govorim o zdravi pameti. Ponovno: rogljič je po moji logiki sladica in ravno tako krofi! Zato se mi zdi primeren kot posledek po obroku in ne namesto obroka. Seveda svojega mnenja ne vsiljujem nikomur, ampak nekako se sklada z navedenimi rezultati raziskave.



Pa še druga zgodba. Otrok na letovanju cel teden ni skoraj nič jedel. Vzgojitelj je že zelo skrbelo, dokler niso na obisk prišli starši, ki so povedali, da so otroku prinesli nov čokoladni namaz in grisine. Takrat so tudi vzgojitelji izvedeli, zakaj otrok ni jedel. S seboj je imel dva kozarca namaza in grisine. Prepričana sem, da bi otrok jedel, kar so jim skuhal v domu, kjer so bili, če bi bil lačen.

SKUPAJ NAM GRE LAŽE

Poleg staršev so pomembni drugi, ki vplivajo na otroka, vzgojitelji in učitelji. V vzgojnem mozaiku lahko dodajo košček, ki ga mi starši ne najdemo. Tudi zato je tako pomembno, da imajo vzgojitelji in učitelji jasna in ustrezna stališča do prehranjevanja. Starši jim moramo zaupati in jih v njihovih vzgojnih zahtevah v zvezi s prehranjevanjem podpreti. Če reče učitelj, da na taboru ne dovoli sladkarij, jih otroku ne dajmo s seboj. Večkrat vidim, da starši skupaj z otrokom goljufajo, da ta lahko »prešverca« razne prigrizke na tabor. Kakšno sporočilo mu s tem dajejo? »Goljufaj, samo da te ne dobijo.«

V maju sem bila na taboru s štirinajstletniki. Imeli smo srečo, da so nam vso hrano pripravljali v domu, kjer smo bivali. V štirih dneh nam nikoli niso postregli čokoladnih kroglic, rogljičev in podobnega, temveč preprosto hrano. Kruh, maslo, med, marmelado, doma narejene sendviče ... Za kosilo pa njami ... vsi smo si oblizovali prste. Pa ni bilo pomfrij. Nihče se ni zmrdoval, zavračal hrane, »ker hujša«, ali tožil, da je lačen. Pomembno pa je, da veste, da smo veliko hodili, kolesarili in praktično cele dneve preživeli zunaj, v naravi.

Kaj nam da to misliti? Če je otrok zaposlen, v gibanju, na svežem zraku, je lačen. In to, da je lačen, je v redu, kot je v redu tudi to, da takoj ko se mu začne oglašati želodec, nima pri roki hrane ali prigrizka, da si ga umiri. Nič ni narobe, če si kdaj lačen in pol ure potpiši. Ja, potrpljenje, odložitev potrebe, je težava v današnjem času. Priznamo, tudi za nas odrasle.

»MOJ PA JE SAMO KRUH IN MARMELADO.«

Naj spet povem primer. Tabor. Nekaj dni prej mama kliče v dom, kjer bodo otroci bivali in vpraša, kaj bodo otroci lahko pili. Povedali so ji, da bodo imeli otroci na voljo čaj, sok, ki ga bodo razredčili, in vodo. Mama je zaskrbljeno rekla: »Joj, kaj bo pa moj pil, on namreč pije samo točno določeno multivitaminsko pijačo?«

Se starši sploh slišimo, ko takole govorimo?! Mi smo dopustili, da otrok je le kruh in marmelado ali pije le multivitaminski sok. Zakaj? Ker smo mu vedno ugodili.

Brez trde hoje do dobre vzgoje

Nehaj se sekirati.

uporabnik/ca Tammika
na forumu med.over.net

HVALA, KER TO DELATE S



Med.Over.Net

Seveda je težko otroku odtegniti hrano, ampak je nujno. Pomislimo na tega oboževalca multivitaminske pijače. Tabor je namenjen druženju s prijatelji, različnim aktivnostim in ne posvečanju hrani. Če je otrok izbirčen in ne dobi jedi iz ozkega repertoarja njemu ljubih jedi, pa je resnično v stiski.

»TO JE ZA KOSILO.«

Malo otrok je vse. Če se postavimo v njihovo kožo, si lahko predstavljamo, koliko novosti je v njihovem kratkem življenju, koliko novih okusov. Tako velikokrat pride do tega, da otrok mnoge jedi in živila zavrača, pri kosilu pa skorajda nič ne poje.

Predlagam, da najprej omejimo prigrizke pred kosilom, da bo otrok lačen. Na krožnik mu naložimo majhno porcijo, da se ne bo že vnaprej ustrašil kupa, ki ga čaka. Jedi, ki je res ne mara, mu postrežimo malo, za pokušino, in to vsakič. Naj ima možnost izbire, morda bo enkrat le začel jesti kislo zelje. Sama sem svojim otrokom predlagala, naj pojedó toliko žlic jedi, kolikor so stari, pri solatah pa sem bila, priznam, popustljivejša. Vsakič so jo dobili, potem pa so izbirali. Šele pri najmlajšem sem ugotovila, da ni težava solata, temveč kis. Sedaj mu postrežem solato brez zabele in jo je. Včasih je bila motivacija tudi poobede. Beseda poobede pove, da gre za nekaj, kar dobimo po obedu, in tako sem razložila tudi otrokom.

»JEJ, ČE SI LAČEN, ČE NISI, GREŠ LAHKO OD MIZE.«

In kaj, če otrok noče jesti? Dajmo mu jasno sporočilo: »Jej, če si lačen, če nisi, greš lahko od mize. Popoldne ne bo prigrizkov, ko boš lačen, boš dobil, kar smo imeli za kosilo.« Vzamemo krožnik, shranimo kosilo in ga otroku postrežemo, ko je lačen. Seveda mu v vmesnem času ne dovolimo jesti drugih stvari. Pri tem moramo biti dosledni, kljub temu da bomo morda na začetku pri otroku naleteli na odpor. Nekateri otroci imajo res močno voljo in bodo vztrajno preskušali, kdaj se bomo uklonili in jim popustili ter postregli z njegovo priljubljeno jedjo. Še toliko težje nam je, ker se kar topimo ob pogledu na otroka, ki zadovoljno je tisto, kar ima rad.

PREHRANJEVANJE KOT SOCIALNI MOMENT

Mnogi poslovni pogovori potekajo ob dobri hrani in pijači. Hrana je več kot le nekaj, kar potrebuje naše telo, tisočeri okusi in vonji pobožajo tudi našo dušo.

Pestrost prehranjevanja, prilagajanje različnim kuham (mamini, šolski ...) je dobro še z ene strani. Tak otrok gre kamor koli sproščen, vsaj kar se hrane tiče. Za izbirčnega otroka pa je lahko misel na to, kaj bo npr. na taboru jedel, in strah pred tem, da bo lačen, kar huda stvar. Tudi vrstniki na takšne otroke gledajo malo postrani, češ da komplicirajo.

Če imamo malce poseben slog prehranjevanja, je pomembno, da se zavedamo, da otrok vstopa v okolja, kjer je hrana drugačna. Poskusimo najti srednjo pot, da ne bo otrok zaradi naše posebnosti v nelagodnih situacijah ali stigmatiziran s strani drugih.

»KAR SE JANEZEK NAUČI ...«

Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Napačnih prehranskih navad, ki smo jih pridobili v otroštvu, pa se kot vseh drugih razvad težko otresemo.

Dober tek!

Tina Plahutnik, univ. dipl. soc. delavka

Vir: <http://www.zdruzenje-nutricionisti-dietetiki.si/Brosura%20Zdrava%20otroska%20prehrana%20.pdf>

