

# PREVENCIA OBEZITY U DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU

## 1. Čo je to obezita

Obezita sa stáva celosvetovým problémom. U nás má zhruba 13% detí nadváhu. Slovensko sa ocitlo na štvrtom mieste v celosvetovom meradle. **Obezita je definovaná ako nadbytok tukového tkaniva. Nerovná sa nadmernej hmotnosti. Dieťa so zvýšenou hmotnosťou nemusí byť obézne, pretože na jeho hmotnosti sa podieľa robustná kostra a naopak, dieťa má síce nízku hmotnosť, ale je obézne, jeho kosti a svalstvo sú slabé. Lekári merajú obezitu podľa vrstvy podkožného tuku a my si ju dokážeme vyrátať podľa BMI.** Detský organizmus je jedinečný svojim rastom a vývojom. Preto treba sledovať **hmotnostnú krivku dieťaťa**, ktorá by mala byť vzhľadom na jeho rast primeraná. U dospelých hodnota BMI nad 25 znamená nadmernú hmotnosť, BMI nad 30 predstavuje obezitu. Na deti sa však sťahujú iné kritéria, pri ktorých treba zohľadniť vek a pohlavie dieťaťa. Preto boli vypracované **percentilové grafy pre deti od narodenia do 18 rokov, diferentne pre obe pohlavia**. Určiť, či má dieťa nadváhu, resp. je obézne, môže najkvalifikovanejší pediater. Ten v prípade potreby navrhne aj adekvátnu liečbu.

## 2. Príčiny obezity u detí predškolského veku

Najčastejšou príčinou obezity u detí je nevhodný životný štýl. Patrí sem najmä:

- nevhodný denný režim (nepravidelné stolovanie, vynechanie jedál, nevyvážené striedanie aktivít)
- nedostatok pohybu
- sedavé aktivity (televízia, počítač)
- nevhodná skladba stravy (sladké nápoje, tuky, biela múka)
- dedičnosť
- vek (pravdepodobnosť výskytu nadváhy a obezity s vekom rastie)

## 3. Prevencia obezity u detí

Cieľom prevencie je dosiahnutie rovnováhy medzi príjmom energie potravou a jej spotrebou v rámci metabolizmu, telesnej aktivity a u detí aj rastu. Prevencia je účinnejšia ako liečba.

Najdôležitejšia úloha je pravidelný pohyb a zdravé stravovanie.

**Správne návyky zdravého spôsobu života si deti formujú už v útlom veku.** Dostatok času na hry, na zdravý pohyb, zdravé stravovanie. **Na vytvorenie návykov životného štýlu u detí predškolského veku má vplyv jeho okolie, rodina a materská škola.** Činnosti v materskej škole realizujú odborní zamestnanci, ktorí ich plánujú v súlade na potreby dieťaťa

## 4. Pohyb ako prevencia

**Pohyb je dieťaťu prirodzený, kto pravidelne športuje, je zdravší a cíti sa viac fit.**

Organizmus má väčšiu imunitu voči chorobám. Fyzická aktivita je indikovaná ako prevencia a liečba obezity.

Cvičením:

- urýchli sa metabolizmus
- detoxikácia je intenzívnejšia a tuky sa rýchlejšie spaľujú
- zlepšuje sa trávenie

- spánok je pokojnejší a hlbší
- zlepši sa imunitný systém
- zlepši sa prekrvenie mozgu
- telo je pevnejšie, zovňajšok je pôvabnejší
- zvýši sa vitalita

U dieťaťa predškolského veku je najzákladnejšou potrebou - pohyb. Je dôležité, aby sa pohybová aktivita rozvíjala len v rozsahu primeraných fyziologických nárokov.

**Deťom treba vytvárať podmienky a svojim výchovným pôsobením ich viesť k tomu, aby sa pohyb stal súčasťou ich denného režimu teraz aj v budúcnosti.**

Pri tvorbe pohybových aktivít v MŠ treba zohľadniť obmedzenie dlhodobých jednotvárných činností, uprednostniť striedanie pohybu a rôznych foriem činnosti, vhodne motivovať všetky pohybové aktivity, využívať možnosti prepojenie mysle a pohybu. Pohybové aktivity musia byť všestranné, treba sa vyhýbať jednostranným orientáciám na určitý pohybový výkon.

#### **Odporúča sa:**

- pohyb na čerstvom vzduchu
- pohybové a hudobno-pohybové hry
- pohybové a relaxačné cvičenia, zdravotné cviky, dychové cvičenia, prirodzené pohyby ako sú chôdza, beh, skok
- bicyklovanie
- plávanie
- cvičenie s náradím a náčiním
- sezónne činnosti

## **5.Zásady ktoré treba rešpektovať**

- Pri únave dieťaťa zmeniť organizovanú činnosť. Pri spontánnej činnosti, ak je dieťa unavené, samo ukončí aktivitu.
- Nebrániť dieťaťu vykonávať aktivitu z dôvodu nebezpečnosti, ak sa dá uskutočniť s pomocou dospelého. Tu zohráva veľkú úlohu poučenie a disciplína dieťaťa.
- Netrestať deti za neúčast' na pohybových aktivitách. Pokúsiť sa zistiť príčinu a zmeniť motiváciu, avšak rešpektovať vôľu dieťaťa.
- Nepochovávať pohybové aktivity jednotlivých detí! Využívať pozitívnu motiváciu, pochvalu, povzbudenie.
- Pri plánovaní a realizácii aktivít rôznej náročnosti akceptovať zmeny biorytmu dieťaťa v priebehu dňa.

Vrchol je medzi desiatou a jedenástou hodinou dopoludnia, potom prudko klesá a druhý, nižší vrchol aktivity je medzi pätnástou a osemnástou hodinou.

## **6.Správna výživa**

Výživa je jedným z hlavných činiteľov, ktoré rozhodujú o **zdravotnom stave dieťaťa** a určujú potenciál jeho **d'alsieho fyzického a psychického rozvoja**. Deťom treba podávať **pestrú a hlavne energeticky vyváženú stravu**.

**Dieťa ktoré navštevuje materskú školu má záruku, že takáto strava mu bude podávaná. Školské stravovanie je v našich podmienkach na veľmi dobrej úrovni. Základné podmienky školského stravovania sú uvedené v školskom zákone.** Správna výživa ovplyvňuje nielen telesný rast a telesné zdravie, ale podporuje aj duševný vývoj dieťaťa. Základy spôsobu výživy zakladá rodina a materská škola sa významne podieľa na vytváraní stravovacích návykov. Materské školy dodržiavajú ministerstvom školstva schválené Materiálovo-spotrebné normy pre školské stravovanie. Školská potravinová politika v našich školách znamená, že sa **dodržiavajú všetky všeobecne záväzné predpisy, ako sú zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov a odporúčané výživové dávky**, pretransformované cez normy do jedálnych lístkov a s primeraným akceptovaním návrhov, pripomienok a osobitostí stravovania v rodinách detí a ich stravovacích návykov.

### **V materskej škole platia tieto pravidlá:**

- vzhľadom na menšiu kapacitu žalúdka rozdeliť jedlá na 5-6 častí: 3 hlavné jedlá ( raňajky, obed, večera ) a 2-3 vedľajšie jedlá ( desiata, olovrant )
- na prípravu pestrej stravy používať zdravotne neškodné na vitamíny, minerálne látky a vlákninu bohaté potraviny
- dodržiavať správny pitný režim. Dieťa by malo vypiť aspoň 1 liter tekutín denne. Vhodná je pitná voda, minerálna voda, stolová voda, nesladené čaje, alebo riedené ovocné šťavy
- polievka je dôležitá a prispieva k dostatočnému príjmu tekutín. Pripraví žalúdok na príjem ďalšieho jedla. Podporuje vylučovanie tráviacich štiav, významný je obsah živín. Pokiaľ si menšie deti na ďalšie chody iba zvykajú, nevnučujeme im veľké množstvo polievky
- najvhodnejšou úpravou pre deti je varenie, dusenie, pečenie a zapekanie. Najmenej vhodné je grilovanie a vyprážanie, pretože do jedla sa dostáva veľa prepaľovaných tukov a ďalších nezdravých látok

### **Nechutenstvo u detí**

Často sa stáva, že aj napriek najlepším úmyslom a adekvátnym podmienkam, deti odmietajú stravu, trpia nechutenstvom. Ide o zdravotný problém a riešenie patrí do rúk odborníkom. Rodičia a učiteľky v materských školách môžu významnou mierou ovplyvniť vzťah dieťaťa k jedlu a jedeniu.

**Nevyhnutné je uvedomiť si, že negatívny postoj k prijímaniu potravín nevytvára vhodné návyky súvisiace so zdravým životným štýlom.** V takejto situácii majú rodičia tendenciu ponúkať deťom potraviny a jedlá, ktoré sú ochotné prijímať. Rizikom je, že ide o potraviny, ktoré deťom chutia viac, pretože sú ochucované rôznymi prísadami, ktoré nie sú v súlade so zdravou výživou.

### **Na osvojenie si návykov správnej výživy sa odporúča:**

- pravidelné stravovanie, ktoré si vyžaduje vyhradiť pevné stanovené časy
- estetické stolovanie. Stolovať v pokoji, primerane dlhý čas. Nedovoliť sa hrať s jedlom
- základným pravidlom je, že strava detí musí byť pestrá. Deti by sa nemali prejedat'
- využívať nátierky, kde môžeme kombinovať najrôznejšie druhy potravín. Takto deti príjmu aj potraviny, ktoré by inak odmietli. Nátierky použijeme na prípravu desiaty, večere alebo raňajok. Ako základ sa používa tuk, kde radšej zvolíme rastlinný variant. Vyberáme zaujímavé podkladové pečivo s rôznymi tvarmi a farbami

- obmedziť, prípadne vylúčiť všetky energetické a nezdravé potraviny: jedlá z rýchleho občerstvenia, hranolčky, čipsy, šišky, zmrzliny, majonézy, tučné mäso, údeniny, šľahačku, sladkosti vrátane sladených nápojov atď.
- dávať deťom viac zeleniny a ovocia, hlavne surové, obilniny a strukoviny, zemiaky, ryžu, celozrnné produkty. Mäso ( kuracie, králičie, morčacie, teľacie a hovädzie ) pripravujeme iba 2-3 krát za týždeň, 1-2 krát týždenne ryby. Denne mlieko a mliečne výrobky. Jedálny lístok by mali z 2/3 tvoriť potraviny rastlinného pôvodu a z 1/3 potraviny živočíšneho pôvodu.

