

Skušnjave otrok in mladostnikov ter vpliv na zdravje (prehrana, energijske pijače in tobačni izdelki)

PREHRANA

Zdrave prehranjevalne navade in gibalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu so zelo pomembne. Prehranjevalne in gibalne navade vplivajo na izbiro živil, redno vadbo ter prehranjevalne/gibalne prakse kasneje v življenju. Dokazano je, da neprimerni prehranski vzorci ter pomanjkanje gibanja in spanja v otroštvu spadajo med ključne vzroke za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni.

Prehrana naj bo čim bolj pestra, redna, zmerna, lokalna in čim bolj sezonska. Tudi posamezni obroki naj bodo prilagojeni otrokovim potrebam. Obroki naj si sledijo na 2–3 ure. V prehranjevanje naj se vključi raznovrstna živila iz vseh skupin živil – le tako lahko organizmu zagotovimo zadosten vnos ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob, vitaminov in mineralov, prehranskih vlaknin in tekočin. V obdobju odraščanja ni dovolj, da je otrok sit: uravnotežena prehrana je ključnega pomena, da se telo lahko izgradi, tudi za delovanje možganov so potrebne snovi, ki jih zaužijemo s hrano. UNIVERZALNEGA ŽIVILA, ki bi vsebovala vsa makro in mikro hranila, ki jih potrebuje telo v razvoju, NI.



Fotografija: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem

Nagnjenost k sladkemu okusu nam je prirojena, okusi grenko, slano in kislo pa se razvijejo šele s ponavljajočimi se izpostavljanji tem okusom. **Prehranskih potreb po prostih sladkorjih (dodan sladkor proizvajalcev) pri otrocih ni. Otroci lahko potreben sladkor zaužijejo z živili (sadje, mleko,...).** S pogostejšim pokušanjem različnih živil bo otrok tudi prej osvojil številne okuse. Pomembno je tudi, da kombiniramo priljubljena živila z manj priljubljenimi. Z otrokom se pogovorimo, katera živila lahko uživamo vsak dan, večkrat na dan in katera redkeje, občasno in v manjših količinah, določena živila pa tudi le po glavni jedi. **Pomembna je prehranska ozaveščenost potrošnika, da pri nakupovanju pogleda deklaracijo in se osredotoči na dodan sladkor, vsebnost soli in maščob,** kar je še večji problem pri procesirani hrani. Tudi razne omake lahko vsebujejo dodane sladkorne sirupe, ki povečujejo željo po sladkem.

Starši, podprimo šolski sistem prehrane, šolska prehrana v Sloveniji je dobro urejena. V šolskih kuhinjah se kuha prilagojeno za potrebe otrok, v sistem pa je vključeno strokovno usposobljeno osebje.

Sledimo ciljem uravnoveženega prehranjevanja in zdrave telesne dejavnosti (še posebej so pomembne naravne oblike gibanja). Spremljajmo svoje otroke in če opazimo spremembe v prehranjevalnih vzorcih svojih otrok (npr. sledenje kakšni izmed modnih diet), se o tem pogovorimo in jim prisluhnemo. Z vsakim odpovedovanjem neke vrste živil si otrok zmanjšuje spekter makro, mikro hranil, ki jih je potrebno vnašati v telo in s tem zelo osiromaši pomembne hranilne snovi, ki so nujno potrebne za normalne fiziološke procese, še posebej v obdobju razvoja in rasti. Otroci nas potrebujejo, da jim stojimo ob strani, jih vodimo/usmerjamo tudi na področju uravnovežene prehrane, čeprav jim dostikrat to ni všeč.

[Več informacij](#)

ENERGIJSKE PIJAČE IN TOBAČNI IZDELKI

Poleg (pre)velikih količin sladkorja v naši prehrani, predstavljajo tveganje za zdravje otrok in mladostnikov tudi nekatera vedenja ali snovi, ki jih posamezniki vnašajo v telo. Podobno kot so se, v primerjavi s preteklostjo, spremenile naše prehranjevalne navade, tako se spreminjajo tudi trendi na področju tveganih vedenj in zasvojenosti.

Pri osnovnošolskih otrocih in najstnikih bi opozorili predvsem na **neprimernost uporabe energijskih pijač, ki poleg velikih količin sladkorja, vsebujejo še kofein.** Kofein, kljub splošni razširjenosti in družbeni sprejetosti, spada med psihoaktivne snovi – poživila ali stimulanse centralnega živčnega sistema in predstavlja tveganje za zdravje. **Vsaka psihoaktivna snov, tudi kofein, v telesu sproži številne procese in učinke, ki imajo lahko negativne posledice za zdravje, sploh pa pri rastočem in razvijajočem se otroku ali mladostniku.**

Več o tveganjih energijskih pijač si lahko preberete [TUKAJ](#).

Med tvegana vedenja, katerih porast zadnja leta opazamo med otroci in mladostniki in kar izpostavljajo tudi osnovne šole, spada tudi **uporaba novih tobačnih in povezanih izdelkov. Brezdimni tobačni izdelki, tobačni izdelki, v katerih se tobak segreva, in elektronske cigarete tako kot tobačni izdelki za kajenje povzročajo zasvojenost in škodujejo zdravju.** Večina teh izdelkov vsebuje nikotin. **Uporaba tobačnih in drugih izdelkov (elektronska cigareta), ki vsebujejo nikotin, je za mladostnike še posebej tvegana zaradi škodljivih učinkov nikotina. Vsi izdelki, tudi tisti, ki ne vsebujejo nikotina (elektronske**

cigarete brez nikotina, zeliščni izdelki za kajenje vodne pipe), pa vsebujejo tudi številne zdravju škodljive kemične snovi, ki pomenijo dodatno tveganje za zdravje mladostnika.

V Sloveniji se odstotka kadilcev znižujeta med odraslimi in mladostniki, odstotki uporabnikov drugih navedenih izdelkov pa zvišujejo. Še posebej zaskrbljujoče je, da se starostna meja uporabnikov različnih tobačnih in drugih izdelkov znižuje, pri čemer se poveča tveganje tako za kratkoročne kot dolgoročne zdravstvene posledice uporabe, razvoj zasvojenosti z nikotinom ter razvoj zasvojenosti z drugimi psihoaktivnimi snovmi kasneje v življenju.

Več o tem, kaj bi bilo dobro, da bi starši in tisti, ki delajo z mladostniki, vedeli o elektronskih cigaretah, vodnih pipah in novih tobačnih izdelkih, lahko najdete [TUKAJ](#).

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje je sodelavka dr. Helena Koprivnikar pripravila posnetek predavanja z naslovom [»Elektronske cigarete in drugi novi tobačni/nikotinski izdelki v Sloveniji«](#) **Predavanje je namenjeno staršem oz. skrbnikom učencev ter šolskim delavcem.**

Pripravili:

- Helena Pavlič – področje prehrane in gibanja; helena.pavlic@nijz.si,
- Branka Božank – področje psihoaktivnih snovi in tveganih vedenj; branka.bozank@nijz.si

