

# Podrška roditeljima za zdrave životne izbore djece i mladih - prevencija debljine

U ponedjeljak, 25.12. s početkom u 17,00h u prostorima Zdravog grada održano je predavanje za 30ak roditelja naslova „PODRŠKA RODITELJIMA ZA ZDRAVE ŽIVOTNE IZBORE DJECE I MLADIH – PREVENCIJA DEBLJINE“, u organizaciji Društva naša djeca Poreč i Zdravog grada Poreč. Predavanje je vodila psihologinja Zdravog grada Tina Benčić, jedna od voditeljica u programu „DEBLJINA - BOLEST ILI IZBOR“. Ovaj se program provodi u Zdravom gradu od 2009. godine s ciljem prevencije i regulacije prekomjerne tjelesne težine i pretilosti kao ozbiljnog rizika za tjelesno i mentalno zdravlje. Tijekom ovih pet godina obuhvaćeno je više od tristo korisnika iz Poreča i Istre. Prije samog izlaganja voditeljica je okupljene roditelje kratko upoznala s radom Zdravog grada, Savjetovalištem za djecu, mlade, brak i obitelj, ali i ostalim programima čija je svrha unaprjeđenje zdravlja i podizanje kvalitete života pojedinaca i obitelji u našoj zajednici. Zdravi grad Poreč kontinuirano ispituje potrebe svojih građana te u skladu s njima inicira i realizira različite programe. Program „DEBLJINA - BOLEST ILI IZBOR“ pojavio se kao odgovor na rastući problem prekomjerne tjelesne težine i pretilosti sa kojim se trenutno suočava velik broj ljudi, a koji zahvaća sve dobne skupine.

Rizik je posebno velik za djecu i mlade pred kojima je čitav životni put te je regulacija tjelesne težine i pravilan način prehrane za djecu od iznimne važnosti. Ovo predavanje za roditelje djece, koja su polaznici radionica DND-a, inicirao je DND Poreč što pokazuje hvale vrijedan senzibilitet voditelja DND-a za prepoznavanje mogućnosti suradnje i zaštite zdravlja djece putem povezivanja svih lokalnih stručnjaka odgovornih za zdrav rast i razvoj djece. Voditeljica je na početku svojeg izlaganja napomenula da se glavnim uzrokom problema debljine smatra suvremeni stil života. Djeca danas sve češće objeduju izvan kuće, pri čemu najčešće konzumiraju „brzu hranu“ i pekarske proizvode, a kod kuće im se sve rjeđe pripremaju obroci od raznovrsnih namirnica.

Osim toga, način života im je većinom sjedilački, a fizička aktivnost neredovita. Roditelji su dalje tijekom predavanja upoznati s pravilnom ishranom školaraca koja se smatra ključnom za zdravlje u odrasloj dobi, važnošću fizičke aktivnosti za cjelokupan razvoj djece i osnovama emocionalnog jedenja. Naglasak je stavljen na odgovornost roditelja za vođenje i usmjeravanje obitelji, posebno djece, prema zdravim životnim navikama vrijednim za čitav život. Tijekom predavanja voditeljica je upoznala roditelje s posljedicama debljine za djecu, a posebno se osvrnula na psihosocijalne i psihološke aspekte debljine, kao što su niže samopoštovanje, povećana depresivnost i češća socijalna izoliranost pretile djece. Roditeljima je podijeljena brošura-priručnik za roditelje „DEBLJINA KOD DJECE – PROBLEM I IZAZOV“ autorice Marijane Rajčević Kazalac, psihologinje Zdravog grada Poreč. Psihologinja Zdravog grada Tina Benčić