



# „I ja sam to jeo, pa šta mi fali“

## Istina o superhrani za decu

Kada govorimo o efektima ishrane na dobrobit deteta, zapravo počinjemo još od perioda trudnoće majke. Način ishrane majke tokom trudnoće u velikoj meri će uticati na njeno zdravlje, ali isto tako i na razvoj i rast bebe. Dojenje razvija imunološki sistem i inteligenciju deteta, i podstiče uspostavljanje bliskosti sa majkom

**Pišu Zorica Marković i Ana Mitić**

Čuvena izreka „Pitaće te starost gde ti je bila mladost“ prevedena na jezik hrane mogla bi da glasi „Pitaće te starost šta si jeo u mladosti“, jer je veza između ishrane u ranom životu i dugoročnog zdravlja u fokusu već decenijama. Loša ishrana u detinjstvu odražava se na period odraslog doba, odnosno dobra ishrana u ranom uzrastu je ulaganje u budućnost.

Razvoj mozga i rast dece zavise od kvalitetne ishrane i stimulacije i emocionalne dostupnosti roditelja. Deca sa neodgovarajućom ishranom u ranom uzrastu pod rizikom su od kasnijih neuropsiholoških problema, slabog učinka u školi, ranog napuštanja škole, niskokvalifikovanog zaposlenja, kao i slabog staranja o sopstvenoj deci, čime se doprinosi međugeneracijskom prenosu siromaštva.

Dokazi objavljeni u „Series on Maternal and Child Nutrition“ pokazuju važnost ishrane u adolescenciji, ali i za majke kako bi se osigurao pravilan rast i zdravlje fetusa.

Zato danas, kada govorimo o efektima ishrane na dobrobit deteta, zapravo počinjemo još od perioda trudnoće majke. Način ishrane majke tokom trudnoće u velikoj meri će uticati na njeno zdravlje, ali isto tako i na razvoj i rast bebe. Dojenje razvija imunološki sistem i inteligenciju deteta, i podstiče uspostavljanje bliskosti sa majkom.

Pravilna ishrana majki smanjuje rizik pojave niske telesne težine novorođenčadi (ograničenje rasta fetusa je uzrok četvrtine slučajeva neonatalne smrti). „Smatramo da je u prvih šest meseci života za bebu optimalno da se hrani isključivo majčinim mlekom. Dojenje, odnosno majčino mleko, ne samo što za dete neretko predstavlja najbolji izvor hranljivih materija u datom periodu, nego je i prilika za kontakt ‘koža na kožu’, koji omogućava razvoj bliskosti i stimulaciju celokupnog razvoja“, ističe Milana Rajić, psiholog Instituta za psihologiju Filozofskog fakulteta u Beogradu.

**Na koji način ishrana utiče na razvoj,** posebno na razvoj mozga, prema poslednjim istraživanjima, i šta je „superhrana“ neophodna za najbolji razvoj deteta, Dunja Civrić, pedijatar Razvojnog savetovaništa Doma zdravlja Sremska Mitrovica, kaže da je upravo majčino mleko „superhrana“. Dojenje je više od obroka - ono detetu pruža ljubav, podstiče razvoj imuniteta, razvoj mozga i samopouzdanja, koji su značajni za ceo život.

„Mamine oči, u kojima se beba ogleda dok je na dojci, najvažnije su ogledalo u životu čoveka. Nažalost, samo 13% dece u Srbiji je isključivo dojeno do šestog meseca života. Za razvoj mozga je neophodna folna kiselina, koje nema dovoljno u namirnicama koje unosimo. Zato se majkama savetuje da je koriste čim počnu da planiraju rađanje, a i kasnije, tokom trudnoće i posle porođaja, da bi je beba dobijala u majčinom mleku“, objašnjava Dunja Civrić.

Iako smo sredina u kojoj se „dobro jede“, dosta priča o hrani, a deca „nutkaju“ od malih nogu, ima mnogo grešaka koje roditelji prave u ishrani dece, (ne)svesno, a ima i predrasuda i neznanja. Koliko su zapravo roditelji upoznati i znaju, a koliko ne znaju? Dete naravno najpre usvaja dobre navike u ishrani, ako se i roditelji zdravo hrane. Ali nije uvek tako, ističe Milana Rajić. Brzina ži-

## **„Deca koja imaju raznovrsnu ishranu bolje se razvijaju i uče, bolje se uključuju u društvo. Naš narod kaže ‘zdravlje na usta ulazi’ i to je tačno“**

**Dunja Civrić, pedijatar**

## **Procenjuje se da pothranjenost smanjuje ekonomski napredak zemlje za najmanje osam procenata**

**Lanset**

vota savremene porodice nužno diktira načine na koje svakodnevni život i uloge u porodici funkcionišu, pa samim tim i načine na koje se aktivnosti kao što su obroci u porodici odvijaju.

**„Danas je dostupan veliki broj različitih vrsta brze hrane, koja zaista nekada deluje kao najbolje rešenje - jeftina je, dostupna i ne oduzima vreme za nabavku i pripremu. Iz tog razloga, nije nezamislivo da zaposleni roditelji ponekada pribegnu i tome. Osim što, u najvećem broju slučajeva, brza hrana ne obiluje hranljivim materijama, ona često doprinosi da se porodični obroci odvijaju drastično drugačije - kao što i sama reč kaže, brzo. Kada je u pitanju brza hrana, mnogo su manje šanse da dete dobije priliku da učestvuje u pripremi hrane, uči o namirnicama, njihovom ukusu, mirisu, strukturi, načinima pripreme, ali su takođe manje šanse da se u porodici uspostavi obrok kao porodični ritual, kao prijatna opuštana aktivnost za stolom, u kojoj učestvuju svi članovi“,** ukazuje Milana Rajić.

Najčešće greške se odnose na lako odustajanje od dojenja, rano uvođenje nemlečne hrane, a nakon perioda odojčeta, na izbor i količinu namirnica.

„Deca prečesto dobijaju grickalice, gazirane napitke, slatkiše, prženu i pohanu hranu pod parolom ‘I ja sam to jeo, pa šta mi fali’... U nekim porodicama se insistira da dete pojede sve što je u tanjiru, a pritom se zanemaruje da roditelji određuju vrstu, a dete određuje količinu hrane koju će pojesti. Podrazumeva se da detetu treba servirati kvalitetne i raznovrsne namirnice. Decu nekada nagrađujemo slatkišima, umesto da nagrada bude zajednički provedeno vreme u prirodi, igranju, čitanju, smeđu. Raste broj gojazne dece, a za to su odgovorni roditelji, babe, dede... Predrasuda je da će dete ‘izmršaviti kad prohoda, kad poraste, u pubertetu...’. Broj masnih ćelija u organizmu stvara se u prvoj godini života, teško se menjaju nezdrave navike“, napominje Dunja Civrić.

Dodaje da sa uvođenjem takozvane čvrste hrane, nakon šest meseci života, počinje blendanje, miksiranje, što nije potrebno: „Potrebno je hranu usitniti, ali pasiranjem ili seckanjem, tako da zadrži strukturu koju će dete osetiti u ustima. Nema lepšeg prizora od musavog deteta, koje pokušava da stavi hranu u usta. Dozvolite deci da tako razvijaju samostalnost i spretnost prstića.“

Nakon šestog meseca, kada najčešće uvodimo nemlečnu ishranu i nove vrste hrane za bebu, otvara se čitav jedan novi svet utisaka u vidu novih tekstura, ukusa i doživljaja. U tom periodu, obroci postaju prilike za učenje i istraživanje. U ishrani deteta treba da budu zastupljene sve vrste namirnica: žitarice, povrće, voće, mleko i mlečni proizvodi, riba, meso, jaja, mahunarke. Podjednako je važno da odrasli hranu nude dovoljno često, da dete ima bar tri glavna obroka tokom kojih se smenjuju navedene namirnice (doručak, ručak i večera) i dve do tri užine između obroka, pojašnjava Milana Rajić.

**Takođe je od ključnog značaja struktura i predvidljivost - da se obroci odvijaju uvek u slično vreme.**

„U periodu uvođenja novih namirnica, treba voditi računa o tome da se one nude postepeno, jedna po jedna namirnica. U tom periodu, dete ima niz razvojnih zadataka vezanih za ishranu

- treba da nauči da grize, žvaće, guta, prepoznati sopstveni osećaj gladi i žeđi... Iz tog razloga, od ključnog je značaja da se hrana i tečnost nude detetu onda kada dete pokaže da je gladno ili žedno ili kada jednostavno pokaže interesovanje za neku namirnicu. Na taj način dete uzimanje hrane vezuje za svoj osećaj gladi. Osim toga, važno je i kakav primer roditelj daje sopstvenim odnosom prema hrani (šta, kada i kako jede) i kako dete uključuje u aktivnosti obroka (npr. da li mu dozvoljava da se uključi u pripremu hrane, da se igra, istražuje i isproba nove namirnice), objašnjava naša sagovornica.

Kako je objavio Lanset, brojne epidemiološke studije i studije na životinjama su pokazale da se rizik od metaboličkog sindroma znatno uvećavao nakon izlaganja niskokvalitetnoj ishrani tokom ključnih perioda razvoja (u najranijem uzrastu). Važnost ovih analiza se uvećala posle izveštaja o globalnom opterećenju nezaznaivih bolesti i faktora rizika pre sedam godina, a među njima su i one obuhvaćene lošim načinom ishrane.

**Pothranjenost ugrožava generaciju dece, njihov kognitivni i fizički razvoj, učinivši (generaciju) manje produktivnom nego što bi inače bila.** Procenjuje se da pothranjenost smanjuje ekonomski napredak zemlje za najmanje osam procenata (direktni gubici zbog produktivnosti, gubici zbog slabijeg znanja i gubici zbog slabijeg školovanja).

Iako raste procenat prevencije dečjeg mortaliteta, pothranjenost je odgovorna za 45 procenata smrti dece mlađe od pet godina u svetu, što je preko tri miliona smrtnih slučajeva godišnje.

Osim toga, prekomerna telesna težina kod odraslih, i sve češće kod dece, predstavlja novonastalo opterećenje koje se brzo proširilo globalno, utičući i na siromašne i na bogate.

Dr Jelena Gudelj Rakić, načelnik Centra za promociju zdravlja u Institutu za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut“, objašnjava da redovni obroci i raznovrsna ishrana omogućuju unos potrebnih hranljivih materija i njihovu optimalnu iskoristljivost, čime se stvaraju osnovni preduslovi za zdravlje svih naših ćelija i tkiva i dobar odgovor odbrambenog sistema.

„Pravilna i redovna ishrana od naj-

## „Osim što, u najvećem broju slučajeva, brza hrana ne obiluje hranljivim materijama, ona često doprinosi da se porodični obroci odvijaju drastično drugačije kao što i sama reč kaže, brzo“

Milana Rajić, psiholog

ranijeg uzrasta omogućuje i optimalan psihosocijalni i intelektualni razvoj. Brojna istraživanja su na primer potvrdila da je redovan doručak povezan sa boljim pamćenjem i boljim školskim uspehom. Podaci istraživanja ponašanja u vezi sa zdravljem školske dece u Srbiji uzrasta 11, 13 i 15 godina iz 2017. godine ukazuju da nešto više od polovine anketiranih učenika (54,3%) doručkuje svaki dan tokom radne nedelje, dok svaki sedmi učenik ovog uzrasta to nikada ne čini. Podaci istog istraživanja ukazuju da se sa uzrastom smanjuje učestalost zajedničkog porodičnog doručka - oko polovine anketiranih učenika uzrasta 11 godina doručkuje zajedno sa svojim roditeljima, dok to čini svega 24% učenika prvog razreda srednje škole. Navike u ishrani uspostavljaju se u najranijem detinjstvu i održavaju se i u odraslom životnom dobu. Veoma je važan lični primer - od najranijeg uzrasta dete će pre probati i jesti hranu koju i roditelji i ostali ukućani jedu“, kaže dr Jelena Gudelj Rakić.

„Dobra ishrana je osnova preživljavanja, zdravlja i razvoja svakog deteta. Deca koja imaju raznovrsnu ishranu bolje se razvijaju i uče, bolje se uključuju u društvo. Naš narod kaže ‘zdravlje na usta ulazi’ i to je tačno, jer mnoge bolesti imaju koren u nepravilnoj ishrani: gojaznost, dijabetes (šećerna bolest), ateroskleroza, rizik od bolesti srca i krvnih sudova... Ako je ‘dete otac čoveka’, onda je dete koje se zdravo hrani, otac zdravog čoveka“, zaključuje pedi-

jatar Dunja Civrić.

Sve češće, porodica ne sedi za stolom, nego ispred televizora, svako sa svojim obrokom na poslužavniku. Zajednički obrok, za stolom, prilika je da se razgovara, da deca uče manire.

„Žalosna sam kada mi roditelji saopšte da ‘dete jede samo kada gleda u telefon, tablet, TV...’ jer znam da je propuštena dragocena prilika da komuniciraju sa svojim detetom, a to se često čuje čim beba počne da sedi“, ističe Dunja Civrić.

**Ali često vidimo decu kojoj roditelji ili drugi odrasli nude hranu i kada su gladna i kada nisu gladna.** Milana Rajić, psiholog, objašnjava da kada su roditelji zabrinuti za razvoj i napredovanje deteta, oni pribegavaju različitim strategijama samo da bi privoleli dete da pojede makar zalogaj. Obroci za dete postaju nepredvidivi. Ne postoji jasno pravilo o tome kada se odvijaju obroci, gde se oni odvijaju, sa kim u društvu. Generalno, gubi se predstava o tome kako taj ritual u porodici izgleda.

„Roditelji nekad koriste i neke strategije kažnjavanja (npr. oduzimanje omiljene igrčke dok dete ne jede), nagrađivanja i ucenjivanja (npr. ‘ako pojedeš zalogaj, dobićeš desert’). Te strategije su uglavnom kratkoročnih efekata ili kontraproduktivne jer kreiraju atmosferu u kojoj dete ne oseća prijetnost i bliskost sa roditeljem, nema doživljaj autonomije nad svojim telom i ne uči na adekvatan način da prepoznaje signale kada je gladno (jer mu se hrana nudi ili prečesto ili ne u pravo vreme)“, objašnjava psiholog.

**Zato je, dodaje, porodično okruženje jedan od ključnih faktora za razvoj navika vezanih za ishranu:** „Uloga roditelja u detetovom hranjenju treba da bude u odlučivanju kada i kako će nuditi detetu hranu, kakvu će atmosferu tokom obroka kreirati, kakav će primer svojim ponašanjem tokom obroka i svojim odnosom prema namirnicama i zdravoj ishrani dati detetu, kakva očekivanja ima od deteta i kakve poruke šalje detetu u vezi sa njegovim ponašanjem, preferencijama ili izborom jela. Dakle važno je šta dete jede, ali je jednako važno i kako učestvuje u obroku, sa kim učestvuje u obroku, kako hrana miriše, kakvog je ukusa.“ **N**