

Nastolatki stają na wagę

Wyrzucić chipsy ze szkół!

GLÓD zapychają na przerwie chipsami i batonikami, popijając coca-cola – bynajmniej nie jest to obrazek z amerykańskiej szkoły. Badania przeprowadzone w latach 2006-2010 w szczecińskich gimnazjach pokazały, że przybywa nam nastolatków z nadwagą i otyłością. Jak przekonać ich do zdrowego odżywiania, gdy niemal w każdej szkole w zasięgu ręki jest automat ze „śmieciowym” jedzeniem, a sklepiki serwują fast-foody?

Śniadanie z automatu

Dzień zaczyna się zawsze tak samo. Na śniadanie nie ma czasu, bo rodzice spieszą się do pracy, a po drodze muszą jeszcze zawieźć córkę do szkoły. W ręce dziewczynki ląduje więc 10 złotych z przykazaniem, by kupiła sobie coś do jedzenia w szkole. Na to, co wybierze, rodzice nie mają już wpływu i tak kolejny dzień Agnieszka – zamiast kanapki – będzie jadła na przerwie czekoladowego batonika, ewentualnie schrupie małą paczkę chipsów z automatu, popijając słodką fantę.

Dzieci, bardzo często mamione reklamami, nie zdają sobie sprawy z tego, że sięgając po takie jedzenie regularnie same sobie robią krzywdę. W Szczecinie są jednak szkoły, które powiedziały już „stop” niezdrowej żywności. Od około dwóch lat automatu z chipsami i batonikami nie ma na przykład w Szkole Podstawowej nr 46 przy ul. Felczaka.

– Wspólnie z rodzicami doszliśmy do wniosku, że dla dobra naszych dzieci trzeba z niego zrezygnować. Wcześniej prosiliśmy o zmianę asortymentu w automacie, ale nie doczekaliśmy się – mówi Urszula Majdan, dyrektorka szkoły.

Z czasem, by nie kusić uczniów, z automatu wycofana została coca-cola. Na dniach w podstawówce przy Felczaka mają się pojawić zdrowe soki i woda mineralna.

– Wodę do picia mamy już dostępną w każdej sali, w dużych pojemnikach. Dzieci mogą korzystać, jeśli tylko mają ochotę. Staramy się też, by w szkolnej stołówce na obiad codziennie dostawały surówki – dodaje dyrektorka.

W SP nr 46 nie ma szkolnego sklepika, automat był więc jedynym miejscem, gdzie uczniowie mogli sobie coś kupić do jedzenia.

– Godząc się na jego zainstalowanie, szkoła miała dochody rzędu 60-70 zł miesięcznie. Za takie pieniądze nie warto było narażać zdrowia i dobrego samopoczucia dzieci – uważa Urszula Majdan.

W Tychach się udało

Dzięki determinacji jednej z lekarek w Tychach, notabene także radnej, która wypowiedziała wojnę niezdrowej żywności w sklepikach szkolnych, tamtejsza Rada Miasta podjęła w 2009 roku uchwałę zobowiązującą dyrektorów szkół do kontrolowania asortymentu sklepików. Wprawdzie wojewoda ją unieważnił, argumentując, że godzi ona w swobodę handlu, ale ostatecznie Wojewódzki Sąd Administracyjny w Gliwicach przyznał rację radnym. W Szczecinie, jak na razie, nikt nie myśli o takim rozwiązaniu. Urzędnicy stawiają na profilaktykę i akcje edukacyjne.

– Nie możemy agentom prowadzącym szkolne sklepiki zakazać sprzedaży określonych artykułów, ale cały czas i wydział zdrowia, i wydział oświaty apelują, by dzieci miały możliwość wyboru. W tej chwili w wielu szkolnych sklepikach obok chipsów i batoników są już jabłka, soki owo-

cowe, woda mineralna. Naprawdę widać zmiany na lepsze – ocenia Marta Giezek, kierownik Referatu ds. Promocji i Profilaktyki Zdrowia w Urzędzie Miejskim w Szczecinie.

Zapytaliśmy w Kuratorium Oświaty w Szczecinie, czy wzorem np. kuratorium w Gdańsku, kiedykolwiek kontrolowano szkolne sklepiki pod kątem asortymentu oferowanego uczniom.

– Nie było takich kontroli i z tego, co wiem, nie są planowane – odpowiedziała Mariola Konopka, rzecznik prasowy Kuratorium Oświaty w Szczecinie.

Nie przejadają się, a jednak tyją

Tymczasem są powody do tego, by bacznie przyrzeć się temu, co jedzą nasze dzieci. W latach 2006-2010 Zakład Fizjologii Żywności i Rybactwa Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie – w ramach autorskiego programu i we współpracy z Wydziałem Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta – przeprowadził systemowe badania wśród gimnazjalistów będących w okresie tzw. skoku pokwitaniowego. W gromadzeniu materiału badawczego pomagali m.in. studenci z Naukowego Koła Fizjologów Żywności. Pod lupę wzięto 1738 trzynastolatków ze szczecińskich szkół – 856 dziewcząt i 882 chłopców. Pierwszym etapem było badanie ich stanu odżywienia, będącego odzwierciedleniem m.in. sposobu żywienia. Na podstawie wartości wskaźnika indeksu masy ciała BMI (ang. body mass index), zinterpretowanego w oparciu o siatkę centylową, wytypowano aż 507 dzieci (29,2 proc. ogółu), które nie mieściły się w szerokich granicach norm lekarskich. Średnio u co dziesiątego gimnazjalisty (11,2 proc.) stwierdzono otyłość, 12,5 proc. przebadanych 13-latków miało nadwagę, a średnio co dwudziesty (5,4 proc.) – niedowagę. Za niską masę ciała częściej diagnozowano u chłopców, za to u dziewcząt częściej pojawiał się problem nadwagi i otyłości. Złe wyniki badań nie zaskoczyły prof. Marioli Friedrich, która sprawowała merytoryczną opiekę nad programem.

– Jadłospisy osób dorosłych i znajomość czynników decydujących o zachowaniach żywieniowych dzieci powodują, że nie jestem takimi wynikami zaskoczona. Była bym raczej zdziwiona, gdyby moje przypuszczenia nie potwierdziły się – ocenia prof. dr hab. Mariola Friedrich z Zakładu Fizjologii Żywności Człowieka ZUT, która od ponad 20 lat zajmuje się edukacją różnych grup społecznych w zakresie żywienia. – Po pierwsze, dziecko nie ma takiej siły przebiecia, nie decyduje o koszyku zakupów, poza tym bardzo identyfikuje się z rodzicami, a wzorce i tradycje żywieniowe domu, w którym się wychowuje, są dla niego obowiązujące. Potem wchodzi w świat

rówieśników i też ma silną potrzebę identyfikacji.

Dieta nastolatka jest za mało urozmaicona i pozbawiona cennych składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju oraz odgrywających istotną rolę w procesach przemiany materii. Jeśli do tego dodamy niechęć do aktywności ruchowej, uleganie reklamom, które rzadko promują to, co jest zdrowe, to mamy prostą drogę do kłopotów z utrzymaniem prawidłowej masy ciała.

– Co ciekawe, dzieci nie przejadają się. Z naszych badań wynika, że wartość energetyczna posiłków bywa często zbyt niska. Natomiast prawie zawsze w dietach brakuje tłuszczu, a między innymi niedobory określonych kwasów tłuszczowych nie pozwalają na prawidłowy metabolizm tkanki tłuszczowej. Za mało

zwrócono uwagę na jeszcze jeden problem, może nawet istotniejszy niż gwałtowny wzrost liczby dzieci otyłych. Chodzi o gromadzenie wisceralnej tkanki tłuszczowej, czyli tłuszczu wewnątrzbrzusznego.

– Zjawisko to nie do końca jest skorelowane ze wzrostem masy ciała. Gromadzenie wisceralnej tkanki tłuszczowej może bowiem występować także u dzieci z prawidłową masą ciała. Takie dzieci umykają uwadze lekarza czy pielęgniarki. Tymczasem gromadzenie w tym wieku wisceralnej tkanki tłuszczowej jest czynnikiem sprzyjającym pojawieniu się zaburzeń metabolicznych. Mam tu na myśli możliwość wystąpienia insulinooporności, zaburzeń gospodarki lipidowej, a w następstwie chorób układu krążenia w wieku dorosłym – podkreśla prof. Mariola Friedrich.



Automaty z niezdrowymi przekąskami i napojami gazowanymi kuszą uczniów wielu szczecińskich szkół. Wciąż niewiele placówek decyduje się na to, by z nich zrezygnować. Fot. Robert STACHNIK

warzyw, za mało owoców, a co za tym idzie za mało błonnika pokarmowego, ale też wapnia, magnezu i witaminy E. Słowem ewidentne niedobory substancji, które biorą udział w procesach przemiany materii. Zachęcajmy dzieci do jedzenia warzyw i owoców, nie dlatego, że nie tuż, ale dlatego, że zawierają składniki korzystnie wpływające na metabolizm – dodaje prof. M. Friedrich.

Marzenie o „kaloryferze”

Podczas badań prowadzonych wśród szczecińskich gimnazjalistów (w tym roku program będzie realizowany w szkołach specjalnych, a w przyszłości być może w szkołach podstawowych)

Z prawie tysiąca przebadanych dzieci w wieku 13 lat, u 224 osób, czyli u jednej czwartej badanych, stwierdzono nadmierne gromadzenie wisceralnej tkanki tłuszczowej, przy czym nie zawsze było to dzieci z nadwagą lub otyłością. Niemal 30 procent dzieci, u których stwierdzono nadmierne gromadzenie wewnątrzbrzusznego tłuszczu, miało prawidłową masę ciała.

Jak przekonać nastolatków do prawidłowego sposobu odżywiania? Przede wszystkim dobry przykład muszą dać rodzice. Bez tego nie ma mowy o sukcesie.

– Dzieci identyfikują się tak dalece z rodzicami, że mamy już 10-12-latków, które odchudzają się,



– Jeżeli rodzice nie widzą problemu, to tym trudniej przekonać dzieci, by zaczęły prawidłowo jeść – mówi prof. Mariola Friedrich. Fot. Zaneta ZIECINA

tak jak ich mamusi. Jak dziewczynka ma się prawidłowo odżywiać, jeśli jej mama w sposób permanentny mówi, że się odchudza? Nasze badania pokazały, że około 13,5 procent przebadanych 13-latków, stosowało już diety odchudzające – mówi kierownik Zakładu Fizjologii Żywności Człowieka.

Jak bardzo nikła jest świadomość rodziców, pokazują inne liczby. W ramach programu edukacyjnego pt. „Jak być zdrowym, mądrym i pięknym”, wszystkich 13-latków zaproszono do udziału w edukacyjnych warsztatach żywieniowych, a rodzicom 224 dzieci ze stwierdzonymi nieprawidłowościami zaproponowano indywidualną opiekę, połączoną z korektą diety dziecka. Z propozycji tej skorzystało tylko 13 procent rodziców, przy czym nie zgłosił się żaden rodzic dziecka z prawidłową masą ciała, ale nadmiernym gromadzeniem wewnątrzbrzusznego tłuszczu.

– Jeżeli rodzice nie widzą problemu, to tym trudniej przekonać dzieci, by zaczęły prawidłowo jeść – mówi prof. Friedrich. – Dużo w tej kwestii mogą mieć do powiedzenia nauczyciele, staramy się ich edukować, zapraszamy także na nasze studium podyplomowe. Dla nastolatka kryterium zdrowia jest mało ważne, więc trzeba wpajać mu zasady prawidłowego żywienia przez pryzmat jego potrzeb i oczekiwań: „Muszę być piękna, szczupła, muszę mieć piękną skórę”. Chłopcy w tym wieku chcą mieć muskulaturę i „kaloryfer” na brzuchu. Trzeba im więc uświadomić, że „kaloryfer” robi się przede wszystkim z aktywności ruchowej, ale ważna jest też odpowiednio zestawiona dieta.

Mamo, pomóż!

O braku wsparcia ze strony rodziców mówią też same dzieci. Pisze o tym 13-latką na forum internetowym poświęconym otyłości: „Mam nadwagę (a może otyłość?)... na dobrą sprawę przez połowę życia. Dla mnie otyłość to jest choroba, chciałabym żyć normalnie, wyglądać normalnie. (...) Wiele razy próbowałam się odchudzać, ale rodzice mnie nie wspierają. W podstawówce pielęgniarka stwierdziła, że mam nadwagę, dała mi kartkę z dietą. Wytrzymałam 2 miesiące, bo nikt mi nie pomagał, a wręcz rodzice mi próbowali przeszkodzić w tej diecie. Kupowali wtedy najwięcej słodkości, pytali się, czy nie chcę zjeść, a dobrze wiedzieli że nie mogę... Nie dochodziło do nich nic. Absolutnie nie. (...) Następnie, już w gimnazjum, karty zdrowia. Poszliśmy do lekarza. Modliłam się do Boga, żeby poruszył temat z otyłością. I poruszyła. Myślałam, że może teraz się uda. Że teraz mamie przyjdzie do głowy, że trzeba nade mną popracować. Ale, niestety, to zignorowała. (...) Ja już nie wiem, co robić. Wiem, że ludzie z otyłością mają większe szanse na choroby. Nie chcę skończyć na łóżku w szpitalu...”.

Zaneta ZIECINA