

Najti pot k zdravemu: kaj vse vpliva na prehranjevanje otrok in kako privzgojiti zdrave prehranske navade



mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih.

NIJZ, Center za preučevanje in razvoj zdravja

Prehranjevanje

- Kompleksno (naučeno) vedenje –dejavniki, ki vplivajo.
- Biološka potreba, prirojene preference za sladko.
- Vzorci, ki se oblikujejo že zelo zgodaj v otroštvu (6-7 let) in jih je težko spreminjati.
- Hrana kot vir tolažbe, sredstvo komuniciranja, sredstvo izražanja čustev, nagrada/kazen, del tradicije.



Kaj vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad pri otrocih?

Individualne značilnosti otroka

izkušnje, prepričanje
boljši/slabši jedci - apetit
osebne značilnosti (samoučinkovitost)
spretnosti
informiranost
emoc. potrebe
prepričanja, preference
zdravstveno stanje



Okolje (skupnost, družbeno okolje):

hrana kot del kulture,
ponudba, dostop do zdravih dobrin,
mediji - oglaševanje
Vrstniki
„biti strežnik v otroški kavarni želja“
„želja ni potreba“

Prehranjevalne navade staršev

(starši kot vzgled, skrbniki, nadzorniki):
medsebojni vpliv starši - otrok
prepričanja – “Več je bolje.”
pozitiven model – kot delam jaz
dostopnost – ponujanje – poznavanje
omejevanje / siljenje / nagrajevanje
vzgojni stil: avtoritarni / avtoritativni
vrednote staršev – glede prehranjevanja

Vrtec - šola: izobraževanje -
poučevanje, ponudba hrane v
vrtcu/šoli, usmeritev vrtca/šole,
viri (finančni, kadrovski), kultura
in pogoji prehranjevanja

Kako uvajati spremembe?

- Spoznati **ciljno publiko - značilnosti** (otroci: zahtevna, heterogena publika, kaj jih motivira) – kako jih pritegniti???
- Spoznati njihov **odnos do (zdrave) prehranjevanja**: zaviralni, spodbujevalni dejavniki.
- Postaviti **cilj** (jasen, konkreten, ne splošen).
- Oblikovanje **ustreznih strategij in pristopov** (več različnih, sinergija delovanja, trajnost?).
- Zagotoviti raznovstno komuniciranje, enoznačna in konsistentna sporočila.

*Tivadar, Kamin, 2005

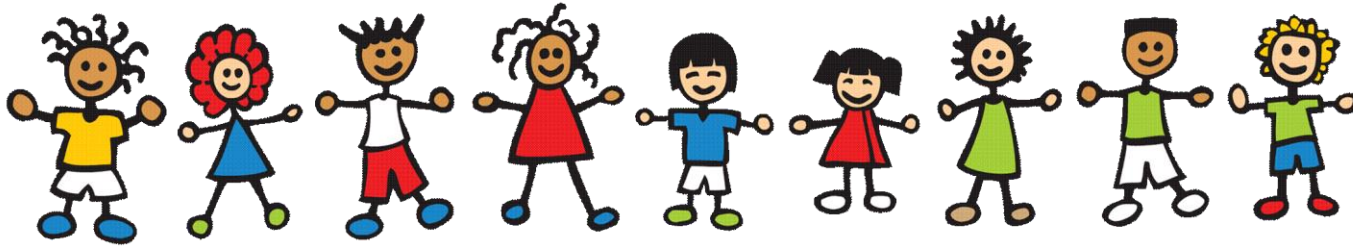
UVAJANJE SPREMEMBE JE PROCES.

Kako določamo cilje?

S-M-A-R-T

- Specifičen, konkreten: kaj, kdo, kdaj, kje in zakaj... (**s**pecific)
- Merljiv (**m**easurable)
- Dosegljiv - uresničljiv (**a**ttainable).
- Realističen, ustrezen (**r**ealistic).
- Časovno določen (**t**ime bound).

Naša ciljna publika? Značilnosti?



Nekaj dejstev o prehranjevanju pri otrocih

- Prva leta – spoznavanje okusov.
- Ista starost, različna izhodišča.
- **Otrokov tek se s časom spreminja.**
- Izbirčneži?
- Dati priložnosti za spoznavanje novih okusov.
- Sladki, slani okusi.
- Nove jedi predstaviti/uvajati z zanimanjem.
- Pomaga: iskreno zanimanje za doživljanje otroka, vodenje otroka v svetu prehranjevanja (ne oblast).

**Kakšne so njihove prehranske
navade?**

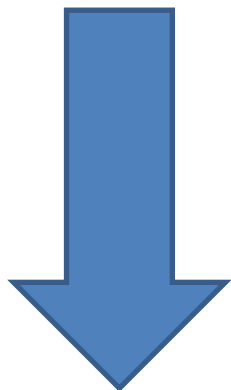
Kaj jih ovira, da ne jedo bolj zdravo?

**Kaj jih morda lahko spodbudi, da bi
jedli bolj zdravo?**

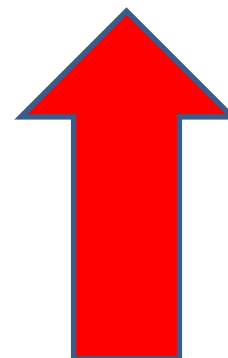
Prehranske navade slovenskih otrok



Prehranske navade slovenskih mladostnikov



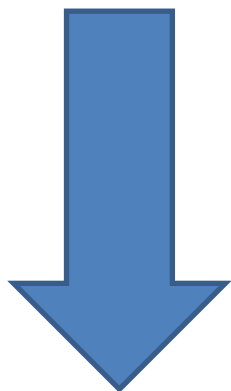
**SADJE
ZELENJAVA
RIBE
RASTLINSKA OLJA
NEKATERI VITAMINI, MINERALI**



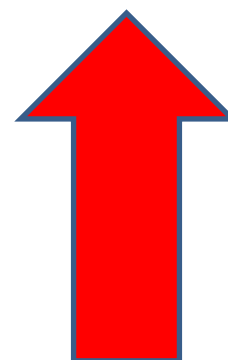
**ZDRAVJU ŠKODLJIVE MAŠČOBE
SLADKO
SLANO**

*Kobe in dr, 2012,
Fidler Mis in dr., 2012

Prehranske navade odraslih Slovencev



**SADJE
ZELENJAVA**



**ZDRAVJU ŠKODLJIVE MAŠČOBE
SLADKO
SLANO**



ZAVORE: Kaj ovira spreminjanje prehranskih navad?

- TEŽKO spreminjanje ustaljenih (slabih) navad
- preobremenjenost, pomanjkanje časa;
- prepričanja o telesu (mlado telo = nedotakljivo telo);
- (slaba) dostopnost zdravih izbir ;
- čustveno hranjenje (močna čustva, stres);
- prizadevanje za užitek; želja „biti cool“;
- sladkarije so del otroštva;
- dober okus odsvetovanih živil;
- vzgled odraslih, vrstnikov, avtoritet;
- vseprisotnost tveganja v sodobni družbi;
- znanje o zdravi prehrani (kdo in kaj je relevantno, obdobje nasprotujočih si nasvetov).

SPODBUDE: Kaj spodbuja spreminjanje prehranskih navad?

- privlačnost, dober okus.
- določeni **kratkoročni učinki na zdravje in videz** (zdravje, skrb za zobe).
- Razpoložljivost **doma** (in drugih okoljih), osvojenih prehranskih navad, poznavanja /navajenosti na določena živila in jedi ter reklam in spodbud iz okolice.

*Gregorič, 2010

Pri otrocih – kaj so cilji?

- Zdrav odnos do hrane, hranjenja, primerno vedenje za mizo, primeren odnos do hrane...
- Zdrave izbire namesto nezdravih.



Spreminjanje prehranjevalnih navad otrok – kakšne so strategije, pristopi

Privlačne zdrave alternative

Preventivni programi

Sistemiški ukrepi

Vključevanje učencev v pripravo hrane

Podporno okolje

Sodelovanje skupnosti

Poudarjanje kratkoročnih učinkov

Vključevanje družin – kuhajmo skupaj...

Zdravi obroki – zdrave možnosti pri posameznih obrokih

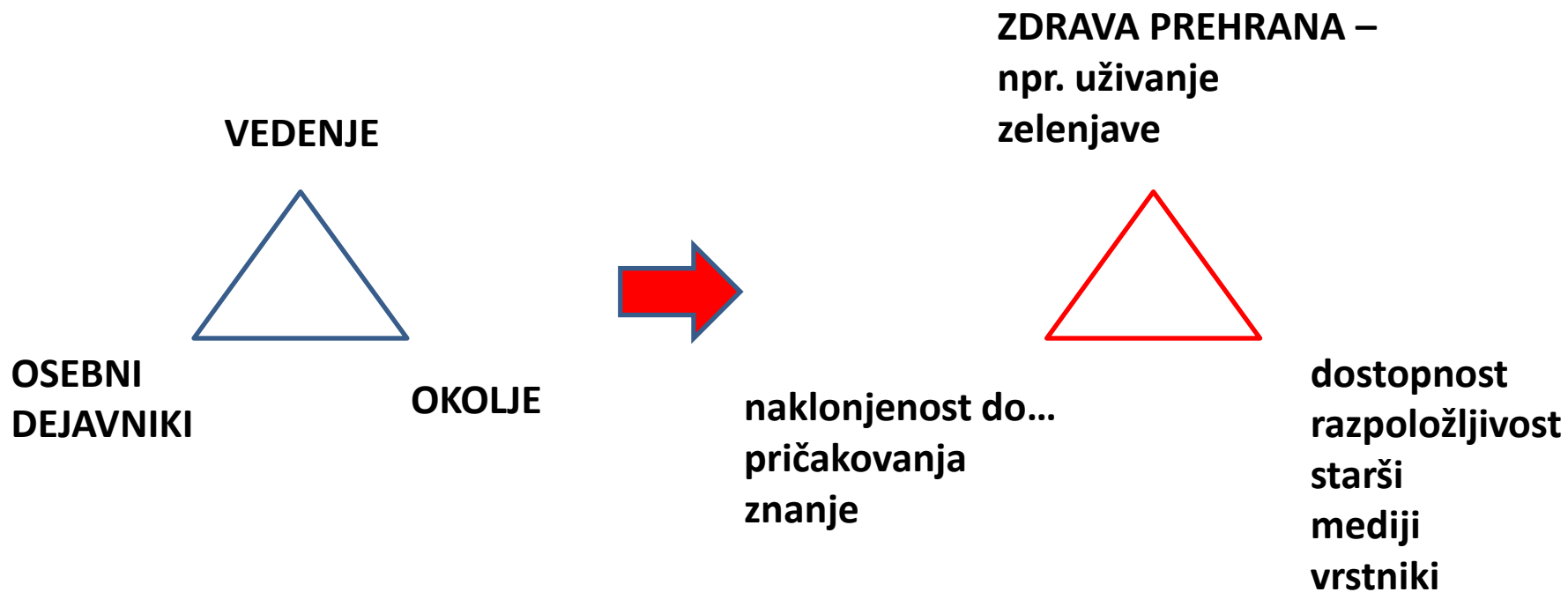
Politika vrtca – zdrava prehrana kot prioriteta

Cenovna dostopnost...

Vzгляд odraslih, vrstnikov

Vsebine zdravja in zdrave prehrane v kurikulumu

Socialno kognitivna teorija na primeru zdrave prehrane



Komponente SCT	Opredelev	Strategije – vedenja , zdr. prehrana
Okolje	Zunanji dejavniki	Dostopnost in razpoložljivost doma, v šoli; trajne spremembe v ponudbi, delo s starši
Vedenje - spretnosti	Znanje in spretnosti za izvedbo dol. vedenja	Razvijanje spretnosti, vrstniki/strokovnjaki/ starši, prilagojena sporočila, multimedija
Pričakovanja - izidi	Pričakovani izidi dol. vedenja	Raznolika – številna sporočila, okušanje, prepoznavni in dostopni vzgledi – starši, drugi.
Pričakovanja - pridobitve	Vrednost, kaj pridobim	Pogovor o vplivu družbe, medijev, fokusirana sporočila o koristih zdrave prehrane, prepoznavni in dostopni vzgledi
Samonadzor	Samonadzor nad vedenjem	Postavljanje ciljev, dnevnik prehranjevanja, povratne informacije, igre vlog, reševanje problemov
Učenje z opazovanjem	Prevzemanje/usvajanje dol. Vedenja na podlagi opazovanja	Prepoznavni in dostopni vzgledi – starši, vrstniki; sodelovanje pri pripravi hrane....
Odzivi na spop. s čustvi	Strategije za obv. čustev	Spremljanje in povratne informacije; igre vlog, reševanje problemov
Podkrepitve	Odzivi na vedenje - *+/- pojavljanje	Spremljanje in povratne informacije; omejena raba zunanjih spodbud.
Samoučinkovitost	Zaupanje v lastne sposobnosti nadzora nad...	Jasna, usmerjena sporočila; igre vlog; spretnosti priprave; vzgledi; majhni koraki....

**Konkretne strategije, s katerimi
spodbujamo zdravo prehranjevanje
pri otrocih**

Okolje

- Podporna okolja (dom, vrtec, skupnost).
- **DOM:** dostopnost doma; krepitev spretnosti izbiranja (otroci) in nakupovanja; pridobivanja (starši), promocija **lokalnega, sezonskega, cenovno ugodnega**; starše povabiti k sodelovanju - ozaveščati, informirati, povabiti k sodelovanju (novičke, skupno ustvarjanje, degustacije, kuharske knjige).
- **SKUPNOST:** zagotavljanje – pridobivanje živil iz lokalnega okolja, povabilo pridelovalcev k sodelovanju...
- **VRTEC-ŠOLA:** zdrava prehrana - **prioriteta** (sporočila, socialna opora, vzgled), uvajanje in dostopnost **zdravih izbir** - dolgoročne oz. trajne spremembe (cenovna dostopnost, privlačnost, izbira).

Vedenje - spretnosti

- **povečati znanje in priložnosti za pridobivanje spretnosti** (tudi za starše), priložnosti za opazovanje in izkustveno učenje.
- Zadostno usposabljanje učiteljev in drugih zaposlenih v vrtcu (znanje, spretnosti, podpora).

Pričakovanja - kaj pridobimo, če zdravo jemo?

- **Raznolika, kreativna, številna sporočila**, okušanje, prepoznavni in dostopni vzgledi.
- **Fokusirana sporočila o koristih zdrave prehrane** (tudi za starše), prepoznavni in dostopni vzgledi in podpora (starši, drugi odrasli).



Samonazdor, učenje z opazovanjem

- Preizkušanje novih okusov.
- **Spretnosti** - učenje praktičnih opravil, kjer lahko sodelujejo otroci npr. nakupovanje, naročanje – izbiranje hrane, urejanje vrtilčka, priprava hrane.
- Učenje reševanja problemov, postavljanja ciljev, vzpostavljanje nadzora nad lastnim prehranjevanjem.
- Igre vlog.
- Dober vzgled (starši, vrstniki, znane osebnosti,...).

Ne le hrana, tudi vzdušje



Ustrezna sporočila, na ustrezen način: vzpodbujanje zanimanja, vodenje

- „Rada bi, da to poskusiš. Jaz obožujem cvetačo in upam, da bo všeč tudi tebi...“
- Ni mi všeč, da sediš in se igračkaš s hrano. Hočem, da prenehaš..“
- „Ni mi všeč, da ležiš na stolu. Hočem, da vzravnano sediš.“
- „Že od jutra nisi nič pojedla...Ti hrana ni všeč ali nisi posebej lačna?“
- „Vidim, da ti gre juha težko po grlu...ko komaj čakaš na sladico. Ampak jaz vseeno hočem, da najprej poješ juho, šele nato sladoled.“

Uvajanje zdravih izbir - ključno

- Zgolj izobraževanje ni dovolj.
- **Na nevsiljiv način o zdravi prehrani:** vrtiček v vrtcu, tematski dan na temo zelenjavnih jedi, dnevi zelenjavnih jedi, ki so redno na tedenskem jedilniku, sodelovanje pri pripravi. **POSKUŠANJE (8-12x)**
- **Novi okusi, nove oblike:** npr. sadno- zelenjavne sokove, kalčke, privlačno narezano surovo zelenjavo kot vmesni prigrizek, zelenjavo kot dodatek jedem, ki so sicer priljubljene med otroci – npr. zelenjava v sendviču, sadno - zelenjavna nabodala , solatni bar ipd.
- **Možnost izbire, estetika, privlačnost jedi:** vsaj dve vrsti (zelenjave), surovo – sveže, privlačen videz (raje hrustljivo in nežno zelenjavo kot pa brezokusno, neprivlačnega videza ali razkuhano do nerazpoznavnosti). **Male porcije! A ali B?**
- **Interaktivnost podajanja informacij** (namesto dolgočasnih “predavanj” – tudi za starše): navajanje primerov, koristi, praktično delo in posredovanje izkušenj.
- Nadomestiti “**nezdravo**”, **zdrave izbire** dodati običajnemu jedilniku.
- **Prijetno vzdušje! Majhni, a vztrajni koraki! En grižljaj je bolje kot nič 😊**
- **Razumni cilji: vsi ne marajo vsega, a vsak mara vsaj nekaj.**

POVZETEK: 5 KLJUČNIH KORAKOV

1. PONUDITI (vseh pet čutov, novosti, zdrave izbire)
2. POJASNITI (kako, zakaj, primerno, praktično)
3. PODATI RELEVANTNA SPOROČILA, DOSEGLJIVE CILJE
4. POKAZATI – VZOR
5. PRIKRITO OZAVEŠČANJE (pestrost metod, pristopov)



*Vir: Zdravje skozi umetnost. Smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah, NIJZ, 2016.



Zdrav (dober) tek!