

Uwaga!

Dominika Wantuch, Kraków. Gazeta Wyborcza, 12 maja 2012.

Robimy z dzieci grubasy!

Polskie nastolatki w czołówce najbardziej otyłych i najmniej ruchliwych.

Co trzeci 11-latek ma nadwagę! - podała WHO

- W szkole mojej córki zabroniono w sklepiku sprzedawać chipsy i colę. Ale codziennie rano tłum rodziców w Biedronce obok szkoły kupuje je dzieciakom na drugie śniadanie!- denerwuje się Kasia Chmura, mama siedmioletniej Jagny.

Problem nie zaczyna się w szkole. - Usłyszałam od pięcioletniej córki, że bym jej dała do przedszkola coś słodkiego. Bo wszystkie dzieci noszą. Po rozmowie z wychowawczynią okazało się, że rzeczywiście tak jest. Rodzice dają im ciastka, batony, żelki. Byłam w szoku - opowiada Magda z Krakowa.

Najnowszy raport sieci badawczej HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) wydany w maju przez europejskie biuro WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) w Kopenhadze przeraża: polskie nastolatki należą do najgrubszych w Europie.

W badaniach wzięło udział 207 tys. 11-, 13- i 15-latków z 39 krajów Europy i Ameryki Północnej. - Wyniki są bardzo niepokojące, bo badania prowadzimy co cztery lata, ale nigdy nie wypadliśmy tak źle - przyznaje dr Joanna Mazur z Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, koordynatorka badań w Polsce.

Zajęliśmy pierwsze miejsce pod względem odsetka 11-latków uważających się za zbyt grubych - uważa tak aż 43 proc. dziewcząt w tym wieku oraz 33 proc. chłopców. - Niestety, dzieci przeważnie mają rację. Aż 29 proc. polskich 11-latków ma nadwagę - mówi dr Mazur. Grubsze są tylko 11-latki z USA, Grecji, Portugalii, Irlandii, Kanady i Hiszpanii.

Z wiekiem odsetek otyłych nastolatków się obniża. - Wśród 13-latków co czwarty ma nadwagę, a wśród 15-latków - 16 proc. - mówi dr Mazur.

Jednocześnie polskie nastolatki nie lubią ruchu. 13-latki zapytane o uprawianie sportu zajęły 34. na 39 miejsc. Młodszy - 27. miejsce. - Jednocześnie polskie 11-latki są na pierwszym miejscu pod względem czasu spędzanego przed komputerem. 45 proc. deklaruje, że spędza tak w ciągu dnia więcej niż dwie godziny - mówi dr Mazur.

Nauczyciele opowiadają: - W pierwszej klasie podstawówki, w której uczę, na 10 dziewczynek cztery mają poważną nadwagę. Gdy jedną próbowałam zachęcić do ćwiczeń,

obraziła się, a jej mama przyniosła zwolnienie do końca roku.

Jan Chrymczuk, dyrektor SP nr 153 w Krakowie: - Nie ćwiczą, nie ruszają się, a na przerwach jedzą chipsy, popijają colą. Ale czemu się dziwić, gdy rodzice zamiast dać dziecku śniadanie, dają 5 zł i mówią: kup sobie coś.

Niedawno Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej we Wrocławiu przepytła 800 uczniów między 10. a 17. rokiem życia o ich nawyki żywieniowe. Podobne badania zrobiono w Portugalii, Holandii i Wielkiej Brytanii. Wyniki?

- Nastolatki w Polsce mają łatwiejszy dostęp do słodczy i gazowanych napojów niż w pozostałych badanych krajach. Sięgają po nie, kiedy chcą, i w domu, i w szkole - mówi Anna Januszewicz, współautorka badań, psychodietetyczka z SWPS.

Nastolatki wypijają średnio dwie szklanki słodkich gazowanych napojów dziennie i jedzą dwie porcje słodczy albo słonych przekąsek. I nie jedzą śniadań. Ponad 20 proc. dzieci powiedziało, że je śniadanie tylko jeden, dwa lub trzy razy w tygodniu.

- Dzieci się takie nie rodzą. To my, dorośli, robimy z nich grubasy. Grubasy, którym w dorosłym życiu ciężko będzie schudnąć, a łatwo będzie zachorować - komentuje dr Andrzej Walawski, dyrektor uzdrowiska w Rabce.

Sam w tym roku postanowił zorganizować wczasy odchudzające dla dzieci. - Ludzie czasem pytają, czy to nie absurd. Ale absurdem jest co piąte dziecko z nadwagą - mówi.

Polecam ten artykuł naszym uczniom oraz ich rodzicom.

Jeżeli po przeczytaniu stwierdzicie, że ten artykuł jest on o Was, to znaczy, że czas na głębszą refleksję i jakieś zmiany.

Renata Pomykalska