

IDEFICSi UUDISED

Uudiskiri teavitab lugejaid IDEFICS uuringu tulemustest keskendudes tervisepoliitikale ning laste toitumis- ja uneharjumustele. See on mõeldud nii lapsevanematele kui ka uuringus osalenud lasteaedadele ja koolidele. Head lugemist!

Terviseõpetus: millest lapsed aru saavad?

Lapsed õpivad kogemuste ja imiteerimise kaudu. See kehtib ka tervisliku käitumise kohta. Kuna lapsed peavad omandama tervislikke toitumisharjumusi ja olema kehaliselt aktiivsed, on vanemate tervislik elustiil lastele tähtsaks eeskujuks.

IDEFICS uuringus intervjueriti 6- kuni 8-aastaseid lapsi ning ka eelkooliealiste ja algkoolilaste vanemaid kokku kaheksas Euroopa riigis. Kõikide riikide lapsevanemad väitsid, et nad kehtestavad lastele toitumise ja füüsilise aktiivsuse reegleid harva. Vanemate ja laste suhtlemine reeglite alusel, millele järgneb kontroll, toimub vaid osaliselt. Nõnda oskavad lapsed nimetada ainult paari reeglit, näiteks et „süüa tuleb laua ääres“ või, et „teleri vaatamise ajal ei näksita“. Lisaks teatas enamik lapsi, et nad ei arva, et nende reeglite rikkumisel saab karistada.

Kuidas saavad lapsed selgeks, mis on tervislik?

Vanemad mõjutavad laste kehalist aktiivsust ja söömisharjumusi kolmel tasandil:

- Käitudes eeskujuna
- Määrates reeglid ja jälgides, et neist kinni peetakse
- Pakkudes küllaldaselt võimalusi süüa mitmekesist tervislikku toitu ja olla kehaliselt aktiivne

Eriti oluline on see, kuidas lapsi suunata. Toitu ei tohi kunagi kasutada preemia või karistusena. Portsjoni suurusesse ja söögikordade sagedusse võib suhtuda teatud paindlikkusega. Siiski on suunamine tervislike toiduvalikute juurde ja lauareeglite makspanek vajalik. Nii võtavad vanemad endale juhtiva rolli ja suurendavad oma usaldusväarsust eeskujuna.

Poliitika peab toetama tervislikku toitumist

Vanemate arvates tuleks riiklik poliitika välja töötada nii, et see toetaks tervislikku toitumist. See selgus IDEFICS uuringu lisana läbi viidud uuringust.

Selle käigus küsiti vanematelt, millist osa nende arvates etendab poliitika tervisliku toitumise propageerimisel. Vanemad soovisid, et rohkesti suhkrut ja rasvu sisaldavate toitude reklaamimist piirataks. Ebatervislikud toiduained peaksid olema kõrgemalt maksustatud ja toetusi tervislikele toiduainetele peaks suurendama.

Riikliku poliitika vastutust rõhutasid eriti just isad. Isad arvasid sagedamini kui emad, et riik ei toeta kodanikke tervislikul toitumisel piisavalt.

Allikas: Wickins-Drazilova et al. Parental views on public-policy options regarding healthy eating. Väljaandes: Romeo Casabone et al. Global food security. 2011, Wageningen, Academic Press

Magamine on tervislik!

Piisav kogus und on hea tervise ja lapse kasvamise oluline eeltingimus. Hea uni suurendab tähelepanu- ja tegutsemisvõimet ning heaolu.

Euroopa laste uneharjumused

IDEFICSi meeskond küsis lastevanematelt (kokku 8500 lapse kohta) andmeid laste uneharjumustest ja tegi huvitava avastuse: Lõuna-Euroopa riikide lapsed magavad oluliselt vähem kui Põhja-Euroopa riikide lapsed. Näiteks Itaalia eelkooliealised lapsed ärkavad üles pärast u 9,5tunnist und, samal ajal kui Rootsi lapsed jäävad veel 1,5 tunniks voodisse. Seejuures ei sõltu need tulemused päevavalguse pikkuse erinevusest Põhja- ja Lõuna-Euroopas.

Une pikkus väheneb vanusega: algkoolilapsed magavad vaid u 10 tundi ööpäevas. Selline uneaeg vastab spetsialistide soovitudele.

IDEFICS uuringu käigus ei leidnud teadlased erinevusi tüdrukute ja poiste une pikkuse vahel. Une pikkust mõjutab aga teleri või arvuti taga veedetud aeg.

Allikas: Hense et al. Factors that influence weekday sleep duration in European children. Sleep. 2011; 34(5):633-9

Kuidas soodustada head und?

Aidake kaasa lapse tervislikule unele:

- Tegelege alati enne uneaega rahustava tegevusega (nt lugemine)
- Hoidke magamamineku ajal kinni juurdunud harjumustest
- Vältige söömist vahetult enne magamaminekut
- Jälgige, et lapse magamistuba oleks lihtne ja rahulik
- Soodustage päeva jooksul kehalist tegevust

Liiga vähe und suurendab ülekaalu ohtu

IDEFICS uuringu üks olulisemaid tulemusi on see, et uni ja ülekaal on omavahel seotud. Lastel, kes magavad liiga vähe, on oht muutuda ülekaaluliseks või isegi rasvuda. Seda kinnitab üha rohkem teaduslikke uuringuid.

IDEFICS uuringus osalenud lastel, kes magasid öösel üheksa või kümme tundi, on 40% suurem tõenäosus muutuda ülekaaluliseks, kui lastel, kes magavad 11 tundi või rohkem.

Lastel, kes magavad vähem kui üheksa tundi, on kaks korda suurem tõenäosus muutuda ülekaaluliseks kui lastel, kes magavad piisavalt. See seos ilmneb eriti algkooliealiste laste puhul.

Allikas: Hense et al. Sleep Duration and Overweight in European Children: Is the Association Modified by Geographic Region? Sleep. 2011; 34(7):885-90.

Kui palju und on piisav?

USA Tervishoiu- ja Teenindusministeeriumi haiguste kontrolli ja ennetamise keskus (CDC ehk [Centers for Disease Control and Prevention](http://www.cdc.gov)) soovib eelkooliealistel lastel magada 11-14 tundi ööpäevas. Algkooliealised lapsed peaksid magama 9-11 tundi.

Magusatest ja soolastest toitudest

Suuremale osale inimestest meeldivad maiustused ja eriti armastavad neid lapsed. Laste seas on populaarsed ka soolased näksid, milles on palju rasva. Järgnevalt räägime laste maitse-eelistustest ja anname nõu, kuidas igapäevaelus maiustustesse mõistlikult suhtuda.

Magusad ja rasvased toidud on ülekaaluliste laste hulgas populaarsed

Šokolaad, Coca-Cola, krõpsud – maiustused ja rasvased näksid on peamised, mis rasvumist soodustavad. Aga kas ülekaalulised lapsed tõesti eelistavad maiustusi ja rasvaseid toite? IDEFICS uuringu käigus testiti rohkem kui 1600 6–9aastase algkoolilapse maitse-eelistusi kaheksas riigis.

Tulemused üllatasid: suhkru ja rasva eelistused ei ole riigiti ühesugused. Näiteks Ungaris eelistab enamik lapsi magustatud õunamahla naturaalsele. Aga Belgias ja Saksamaal eelistavad lapsed magustamata mahla. Rasva eelistamises on juhtkohal Saksa lapsed - rohkem kui kaks kolmandikku neist valis suure rasvasisaldusega küpsise vähendatud rasvasisaldusega küpsise asemel.

Maitse-eelistustes mängib olulist rolli ka vanus. Vanusega suureneb magustatud jookide eelistus.

Kõigis uuringus osalenud riikides on eriti just tüdrukutel, kes eelistavad magusaid või suure rasvasisaldusega toitusid, suurenenud oht muutuda ülekaaluliseks. Keskmiselt on ülekaalulisuse oht tüdrukutel, kes eelistavad rasvaseid toitusid või magusat, neli korda suurem, võrreldes tüdrukutega, kellel ei ole nende toitumise suhtes eelistusi. Poiste puhul ei ole see seos nii ilmne.

IDEFICSi meeskond ei testinud mitte ainult suhkru- ja rasvaeelistusi, vaid ka soola, maitsetugevdajate ja lõhnaainete omi. Nende ainete ja ülekaalulisuse vahel seost ei leitud.

Allikas: Lanfer A et al. Taste preferences in association with dietary habits and weight status in European children – results from the IDEFICS study. Int J Obes (Lond). 2012; 36(1):27-34.

Magusaisu

Järgnevalt mõned nõuanded igapäevaellu.

Kui palju magusat peaks olema lubatud? Kui lapsed söövad liiga palju komme, tarbitakse tervislikke toitusid nagu täisteratooted või köögiviljad vähem. Seega soovib Saksa Laste Toitumise Uurimisinstituut, et lapsed ei peaks saama päevas suhkrut rohkem kui 150-200 kalori jagu. See võrdub viie šokolaaditüki või kuue kommi või 40 grammi kummikommide või viie küpsisega.

Ärge premeerige ega lohutage lapsi magusaga, sest see võib kaasa tuua käitumise, mis viib hilisemas elus rasvumiseni.

Magusa eelistamine on pärilik. Isegi lootevedelik ja rinnapiim on magusad. Magus tähendab, et toit ei ole ohtlik, samal ajal kui kibedad toidud annavad kehale signaali, et need võivad olla mürgised.

Magusaga seotud rituaalid ja traditsioonid on meie kultuuri oluline osa. Piparkookide, šokolaadist pühadejäneste ja sünnipäevatortide vastu ei pea võitlema. Tähtsam on aasta ülejäänud umbes 350 päeval magusat mõistlikult süüa.

Keelud mõjutavad eelistusi. Kui laps ei taha põhitoiduga taldrikut tühjaks süüa, ei tohiks magustoitu kasutada surve avaldamiseks. Vastasel juhul muutub magustoit alati põhitoidust ahvatlevamaks.

Proovige käituda rahulikult:

- Iga laps saab magustoitu ilma lisatingimusteta.
- Vältige keeldusid ja pakkuge selle asemel päeva jooksul väikses koguses magusat.
- Pange reeglid paika koos lapsega. See aitab ära hoida, et laps käib salaja ja süütundega midagi näksimas.
- Ärge kasutage terviseiga seotud argumente, nt et šokolaad teeb paksuks. Lapsed ei saa seosest toidu ja tervise vahel aru enne 12-aastaseks saamist.
- Jälgige, kuidas te ise magusasse suhtute. Eriti väikesed lapsed õpivad imiteerimise kaudu ja see kehtib ka toitumisharjumuste kohta.