
Milica Cvijović*

ZNAČAJ I MOGUĆNOSTI NUTRITIVNOG PROGRAMA „ČIGOTICA“ U USVAJANJU ZDRAVOG NAČINA ISHRANE

Sažetak: Program „Čigotica“, pored dijetetskog i rekreativnog aspekta, ima i edukativni karakter, kroz niz radionica i predavanja (lekara, prof. fiz. kulture, dijetetičara, psihologa), što ima za cilj usvajanje novih navika. Zadatak dijetetičara-nutricioniste je da objasni značaj i principe pravilne ishrane, kalorijske vrednosti i sastav namirnica, pravilan način pripreme hrane, kao i da ukaže na greške u dotadašnjoj ishrani. Izmene u ishrani i usvajanje novih, „zdravih“ navika treba da su trajnog karaktera.

Резюме: Программа «ČIGOTICA» в дополнение к диетическим и рекреационным аспектам, имеет образовательный характер, через серию семинаров и лекций (врачи, фитнес инструктор, диетологи, психологи), которые направлены на принятие новых привычек. Задача нутрициолог-диетолога в том, чтобы объяснить значение и принципы правильного питания, калорийность и состав продуктов питания, как правильно готовить пищу, и указать на ошибки в питании ранее. Изменения в рационе питания и принятия новых, более «здоровых» навыков должно иметь постоянный характер.

Summary: In addition to dietary and recreational aspects, ČIGOTICA Program has an educational character through a series of workshops and lectures (held by doctors, professors of physical education, dietitians, psychologists), which aims at adopting new habits. The dietitians's / nutritionist's task is to explain the importance and principles of proper nutrition, caloric value and composition of food, the proper way to prepare food as well as to draw attention to the mistakes in the previous diet and to point out that the adoption of new "healthy" habits should be of a permanent character.

Pravilna ishrana podrazumeva optimalan unos svih neophodnih činilaca (belančevina, masti, ugljenih hidrata, vode, elektrolita, mikroelemenata i vitamina),

* Specijalna bolnica za bolesti štitaste žlezde i bolesti metabolizma, Zlatibor.

prilagođena optimalnim energetske potrebama, tj. pravilna ishrana treba da obezbedi sve hranljive materije potrebne za očuvanje, obnovu i rast tkiva, a bez ekcesa u kalorijskom unosu.

Izbalansirana hipokalorijska ishrana, uz povećanu fizičku aktivnost, jeste osnova lečenja gojaznosti u detinjstvu i adolescenciji.

Karakteristike ishrane adolescenata:

- izbacivanje, tj. preskakanje obroka,
- česti obroci van kuće, uglavnom „fast food“,
- mnogo međuobroka (grickanje između obroka),
- sendviči kao alternativa za školsku užinu (oko škola ne postoje prodavnice „zdrave hrane“),
- veliki unos ugljenih hidrata, slatkih napitaka i ograničen izbor namirnica.

Pravilna ishrana se obezbeđuje svakodnevnim unosom obroka koji sadrže hranu iz svih glavnih grupa namirnica prema principu „piramide ishrane“. Broj potrebnih porcija iz pojedinačnih grupa namirnica zavisi od ukupnih potreba za kalorijama u toku dana.

Treba poštovati pravilan ritam konzumiranja obroka, tj. razmak između istih da nije manji od 2 niti veći od 5 sati. Ukupnu dnevnu količinu hrane rasporediti u 5–6 obroka: doručak, ručak, večera i 2–3 užine (30% za doručak, 10% za prepodnevnu užinu, 30% za ručak, 5% za popodnevnu užinu, 25% za večeru).

Dijeta NIJE gladovanje! Ne treba izostavljati obroke, uzimati ih kod kuće sa ostalim članovima porodice, izbegavati obroke iz prodavnice brze hrane.

Terapija gojazne dece i adolescenata podrazumeva promene u načinu života svih članova porodice, posebno je bitan stav roditelja prema detetu. I roditelje treba upoznati sa principima pravilne ishrane.

Cilj ovakve ishrane je postizanje sitosti uz najmanji energetske unos, tj. iz svake grupe namirnica birati one nutritivno bogate, a siromašne energetske. To se postiže planiranjem obroka sa dosta povrća, voća, celog zrna žitarice, mlečnih proizvoda od delimično obranog mleka, a smanjenim unosom svih vrsta masti (svinjska mast, slanina, suhomesnati proizvodi, kobasice, maslac, margarin, ulja).

Kroz radionice dijetetičara-nutricioniste korisnici programa „Čigotica“ uče i pravilnu pripremu hrane, aktivno učestvujući u spremanju dijetalnog obroka, a istovremeno saznaju sastav namirnica, kalorijsku vrednost i pravilnu kombinaciju namirnica. Cilj je da shvate greške i sve negativne posledice dotadašnjeg načina ishrane. Kroz razgovor i ankete sa korisnicima programa dolazimo do zaključka da najveći višak energije stvara preveliko konzumiranje gaziranih pića, industrijski proizvedenih voćnih sokova, energetskih pića u kombinaciji sa slatkim poslasticama i grickalicama. Deca nemaju naviku da jedu povrće i voće, iako znaju da je to „zdravo“.

Na programu „Čigotica“ obroci su uvek u isto vreme, tj. prvo se eliminiše navika preskakanja obroka. Za doručak se služi integralni hleb i pecivo od pšeničnog,

ražanog, ovsenog i heljedinog brašna, jogurt i mleko sa smanjenim procentom mlečne masti, mladi neslani sir, pita, bareno jaje, kuvano žito, kornfleks i kolač od integralnog brašna, voća i meda. Masni mlečni proizvodi (sirevi, kajmak, mileram, pavlaka), svi suhomesnati proizvodi, peciva od belog brašna i margarina nisu deo „čigota trpeže“. Deca vide i konzumiraju „zdrav“ doručak, ali u blizini škola se i dalje nalaze radnje sa „brzom hranom“.

Ručak se sastoji od čorbe od povrća, nekog posnog mesa (junetina, piletina, ćuretina, više vrsta riba), salate ili barenog povrća i kriške integralnog hleba. Pri spremanju obroka poštuju se svi principi pravilne pripreme namirnica, tehničke i termičke, radi bolje iskoristivosti nutrijenata. Povrće je, uglavnom, u vidu sveže salate ili kratko bareno. Meso je pečeno (na žar-ploči ili u foliji) ili bareno. Nema prženja u dubokoj masnoći ni pohovanja. Deci je dozvoljeno da sami koriguju ukus jela sa začinima koji se nalaze na stolu: voćno sirće, biber, suve začinske biljke.

Večera je po završetku svih aktivnosti, a tri sata pre odlaska na spavanje. Sastoji se od hleba od mešavine integralnog brašna, jogurta sa smanjenim procentom ml. masti, jaja, mladog sira i salate od svežeg povrća. Uz večeru se služi dodatni voćni obrok, koji treba pojesti pola sata posle večere.

Međubrocni, tj. užine su uvek voćne. Poštuje se princip – voće uvek na gladan stomak! Deca u toku dana dobijaju tri različite vrste voća.

Osnovni princip ishrane gojazne dece i adolescenata i njihove porodice je uzimanje uravnoteženih obroka, koji obezbeđuju nutritivne potrebe organizma koji se razvija i raste (masti najviše 30% ukupnog kalor. unosa, proteini 15%, uglj. hidrati 55%). Zadatak dijetetičara-nutricioniste je da preporuči jelovnik koji prevenira poremećaje ishrane, u koje spada i gojaznost:

- izbegavanje međuobroka velike kalorijske gustine,
- dodavanje šećera,
- smanjen unos svih vrsta masti,
- smanjen unos skrobne hrane,
- ograničen unos mleka,
- postizanje sitosti uz najmanji energetske unos,
- veći unos povrća.

Kako korisnici programa „Čigotica“ prihvataju nov način ishrane? Stečene navike u ishrani je teško menjati, naročito one koje se odnose na korišćenje visoko energetskih začina i preliva, pržene i pohovane hrane. U našem jelovniku su ovakva jela zamenjena svežim povrćem, zelenim biljnim začinima, mlečnim proizvodima od obranog mleka, i drugim namirnicama niske energetske, a visoke biološke vrednosti.

U odnosu na predhodni režim ishrane, ovo bude drastična promena, ali su svi svesni značaja i neophodnosti dijete u lečenju viška kilograma. Stalno prisustvo dijetetičara-nutricioniste na obrocima daje deci mogućnost da dobiju i dodatne informacije o hrani, a nama omogućuje kontrolu redovnosti dolaska i da li deca pojedju

serviranu hranu. Dijetetičar-nutricionista treba i da motiviše decu da izdrže dijetu i da ukaže na sve izazove u prodavnicama i marketima, tj. da stečena znanja primene u svakodnevnom životu i posle odlaska sa programa „Čigotica“.

Literatura

- Banićević M, Zdravković D, Mitić D, Đurčić V Medicinski pravilnik centra za prevenciju i lečenje gojaznosti kod dece i adolescenata, Specijalna bolnica „Čigota“ Zlatibor, 2008.
- Kris-Etherton P, Daniels SR, Eckel RH, et al. AHA scientific statement: summary of the Scientific Conference on Dietary Fatty Acids and Cardiovascular Health. *J. Nutr* 2001. 131:1322-6
- FAO/WHO. Dietary fats and oils in human nutrition. Rome: FAO of the United Nations, 1980; 21-37.
- Harnack L, Stang J, Storz M. Soft drink consumption among US children and adolescents: nutritional consequences. *J Am Diet Assoc* 1999; 99:436-41
- American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. Prevention of pediatric overweight and obesity. *Pediatrics* 2003; 112:424-30
- Nutrition Curricula, Childhood Obesity (Website) Accessed March 19, 2008.
- Poskitt EME. Children's nutrition and later health. In: Poskitt EME, ed. *Practical Paediatric Nutrition*. London: Butterworths, 1988:282-8