

djete

vrtić obitelj

tema broja
Senzorna integracija

Pravilna prehrana kao važno višeosjetilno iskustvo

kutak za zdravi trenutak

prof. dr. sc. Sanja Musić Milanović, dr. med., spec. epidemiologije^{1,2}
Maja Lang Morović, prof. rehabilitator¹
Sanja Meštrić, mag. sanit. ing.¹

¹ Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Služba za promicanje zdravlja,
Referentni centar Ministarstva zdravstva za promicanje zdravlja

² Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet,
Škola narodnog zdravlja 'Andrija Štampar'

Kontakt: maja.lang-morovic@hzjz.hr

Senzorna integracija proces je koji nam omogućuje svakodnevno djelovanje i doživljavanje svijeta u kojem živimo. Kao i za učenje i pamćenje, senzorna integracija neophodna je za očuvanje našeg zdravlja.



'Sapere' je metoda ranog obrazovanja o hrani utemeljena na višeosjetilnom iskustvu

Zdrave navike i zdravi stilovi života značajno su otežani u osoba s teškoćama senzorne integracije. Integracija taktilnih, proprioceptivnih, vestibularnih, auditivnih i vizualnih podražaja preduvjet je za sudjelovanje u redovitoj tjelesnoj aktivnosti, dok je za raznolik i raznovrsnu prehranu prvenstveno neophodna integracija gustativnih, olfaktornih, taktilnih, i proprioceptivnih podražaja. Budući da nitko od nas nema savršenu senzornu integraciju i da je individualni doživljaj okruženja između ostaloga rezultat i specifičnosti u integraciji pojedinih osjetljivih podražaja, svatko od nas ima jedinstvenu, vlastitu sliku svijeta. Postoje ljudi koji su vrlo osjetljivi na podražaje iz okruženja. Njihova senzorna integracija vrlo je snažna, što može rezultirati prekomjernom osjetljivošću na podražaje, odnosno hipersenzibilnošću. U takvih osoba pojedini podražaji mogu izazivati neugodu te će takve osobe nastojati izbjegavati neke, nelagodne

podražaje. Jedan vid prekomjerne osjetljivosti na podražaje je i prekomjerna osjetljivost na okus. Oni su tzv. 'superkušači'. Takve osobe preosjetljive su na neke okuse, mirise i teksture hrane, uslijed čega pojedinu hranu izbjegavaju što, u ekstremnim slučajevima, može dovesti do brojnih poremećaja i bolesti vezanih uz prehranu. Preosjetljivost često možemo uočiti i kod djece. Djeca koja imaju oskudno iskustvo s hranom i tek razvijaju odnos prema hrani i prehrambene preferencije, često mogu biti doživljena kao izbirljiva. Izbirljiva djeca odbijaju pojedine vrste hrane te unose samo ograničene nutrijente. Oni su razlog zbog kojih osobe koje pripremaju hranu postaju vrlo vješte u prikrivanju sastojaka samo kako bi zadovoljile djetetove nutritivne potrebe.

Kako bi pozitivno djelovali i pružili podršku zdravom razvoju prehrambenih navika u djece, Finska je razvila program promicanja zdravlja u djece pod nazivom 'Smart family'. U okviru ovog programa razvijeni su brojni savjeti i aktivnosti o načinima očuvanja zdravlja cijele obitelji, sve u svrhu stvaranja zdravih navika u djece i prevencije debljine. 'Smart family' program može se provoditi u odgojno-obrazovnim ustanovama, zdravstvenim ustanovama i u obiteljima uključivanjem zdravih odabira u svakodnevni život i rutinu. Aktivnosti su utemeljene na znanstvenim dokazima iz područja prehrane, tjelesne aktivnosti, medicine, bihevioralnih znanosti i ranog razvoja.

Metode promicanja pravilne prehrane u 'Smart family' programu obuhvaćaju sva okruženja u kojima dijete boravi te se temelje na poticanju poželjnih i pozitivnih ponašanja i raznovrsne prehrane, a ne na naglašavanju ponašanja i hrane koje dijete odbija ili izbjegava. Aktivnosti se mogu provoditi u različitim situacijama, tijekom jela, u strukturiranim i nestrukturiranim aktivnostima. Djeca se na pozitivan, poticajan



Za upoznavanje s hranom koriste se sva osjetila a ne samo osjetilo okusa

način upoznaju s hranom, njezinim podrijetlom, oblicima, kompozicijom i okusima, a sve koristeći različita osjetila i uzimajući u obzir specifičnosti u senzornoj integraciji. Aktivnosti su utemeljene na interesima djeteta. Provode se kroz igru, istraživanje i eksperimentiranje te se potiče aktivno sudjelovanje djece i njihov višeosjetilni doživljaj hrane. Kao i uvijek, i u ovom slučaju odgajatelji su najvažnije oruđe. Stavovi o hrani i ponašanje odgajatelja najsnažniji su utjecaj na oblikovanje djetetovih prehrambenih navika. Stoga je važno da odgajatelji i ostale utjecajne odrasle osobe u djetetovom okruženju osvijeste vlastiti odnos prema hrani te s djetecom razgovaraju o vještinama, a ne o teškoćama poput: 'Primijetila sam da vježbaš hrabrost kušanja s tom paprikom.' Ako dijete koristi riječi 'ja to ne volim' ili slične, ne treba ga se ispravljati, već pohvaliti neka pozitivna ponašanja. Dijete nije potrebno okrivljavati zbog ostavljanja hrane na tanjuru, već se treba pohvaliti kad isproba neku novu namirnicu

koju je dotad izbjegavalo. Glavna je misao potaknuti djetetovu znatiželju, želju da vježba hrabrost kušanja novih okusa, suoči se sa strahovima i predrasudama o hrani, prepozna ih i započne uzbudljivu pustolovinu u svijet hrane.

Jedna od metoda koja se koristi u ovom programu jest i 'Sapere', metoda ranog obrazovanja o hrani utemeljena na višeosjetilnom iskustvu. U ovoj metodi dijete upoznaje svijet hrane kroz osjetila okusa, mirisa, vida, sluha i dodira. *Sapere* je latinska riječ koja znači *kušati, osjetiti, poznavati i razumjeti okus*. Ovom metodom potiče se i razvoj senzorne integracije jer se za upoznavanje s hranom koriste sva osjetila, a ne samo osjetilo okusa, dok se svako vlastito osjetilno iskustvo tretira kao važno, a ne kao ispravno ili pogrešno.

Kroz 'Smart family' program djeca vježbaju hrabrost. Hrabrost kušanja koja postaje zarazna i djeluje poticajno na cijelu skupinu, istovremeno razvijajući prehrambene navike u djece. Stoga će, nakon vrlo uspješne provedbe programa 'Smart family' u Finskoj, ovaj program kroz zajednički akciju na razini Europe 'Health4EUKids' biti proveden i u drugim državama Europske unije. U Hrvatskoj će se provesti kao dio našeg poznatog programa 'Tjedan zdravlja u vrtiću' te će svi vrtići dobiti priliku pokušati uključiti ove aktivnosti u svoj svakodnevni rad. Time ćemo, korištenjem novog pristupa, napraviti još jedan korak prema unapređenju zdravstvene pismenosti i očuvanju zdravlja naše današnje djece, a sutrašnjih ljudi.



HEALTH4EU kids

Your Kids' Health, Our Priority