



DIJETE NA PRVOM MJESTU

SMJERNICE ZA MEDIJSKO IZVJEŠTAVANJE
I JAVNU KOMUNIKACIJU O DJEČJEM ZDRAVLJU
I DEBLJINI KOD DJECE



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO



unicef 
za svako dijete

Izdavač:

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Suizdavač:

UNICEF – Ured za Hrvatsku

Autori:

Tamara Balja, mag. psych.

dr. sc. socio. Nensi Blažević

prof. dr. sc. Barbara Kalebić Maglica

Helena Križan, mag. paed. soc.

prof. dr. sc. Sanja Musić Milanović, dr. med.

Urednici:

Marin Ilej

izv. prof. dr. sc. Krunoslav Capak, prim. dr. med.

Lektura:

Sanda Dominković

Grafičko oblikovanje:

Studio HS d.o.o.



Zagreb, ožujak 2026.

Ovu publikaciju pripremio je Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Služba za promicanje zdravlja, Referentni centar Ministarstva zdravstva za promicanje zdravlja u suradnji i uz podršku Ureda UNICEF-a za Hrvatsku, u sklopu programa tehničke podrške HZJZ-u.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo zadržava sva prava na ovu publikaciju. U citiranju izvor treba navesti na sljedeći način: Balja T, Blažević N, Kalebić Maglica B, Križan H, Musić Milanović S. Dijete na prvom mjestu. Smjernice za medijsko izvještavanje i javnu komunikaciju o dječjem zdravlju i debljini kod djece. Hrvatski zavod za javno zdravstvo: Zagreb, 2026.

Ova publikacija ne izražava nužno službene stavove UNICEF-a.

ISBN 978-953-8599-06-4

Mrežne stranice publikacije: www.unicef.org/croatia/ i www.hzjz.hr

SADRŽAJ SMJERNICA

UVOD.....	4
O SMJERNICAMA.....	6
KAKO SVE MOŽE IZGLEDATI STIGMA?.....	7
NAČIN NA KOJI PRIČAMO PRIČU JEDNAKO JE VAŽAN KAO I SAMA PRIČA	8
KAKO ODGOVORNO I KONSTRUKTIVNO KOMUNICIRATI I IZVJEŠTAVATI O TEMI DEBLJINE KOD DJECE.....	9
DJECA NA PRVOM MJESTU.....	10
BIRAJMO MEDIJSKI SADRŽAJ KOJI NE POSRAMLJUJE	11
ZAJEDNIČKI CILJ: ZDRAVO DJETINJSTVO	15
POKAŽIMO NA KOJE NAČINE OKRUŽENJE OBLIKUJE NAŠE ZDRAVLJE	17
ISTAKNIMO DA SMO SVI DIO RJEŠENJA	19
KAKO MOŽEMO ZAVRŠITI PRIČU	20
PRIMJERI NOVINARSKIH PITANJA.....	21

UVOD

Zdravlje djece vrlo nam je važno, stoga je neizostavan dio javne komunikacije. Pritom je posebno važan **način na koji komuniciramo o dječjem zdravlju, što uključuje komunikaciju o tjelesnoj masi i debljini kao bolesti.**

Tema je debljine višeslojna, emocionalno snažna i često izuzetno osjetljiva za pojedince.

Prema CroCOSI istraživanju 2021./2022. **svako treće djetete osnovnoškolske dobi u Hrvatskoj živi s prekomjernom tjelesnom masom ili debljinom**, što predstavlja značajan javnozdravstveni izazov.

Brojna istraživanja pokazuju da su **čimbenici** koji doprinose razvoju debljine brojni – genetski, okolišni, socio-ekonomski, društveni i ponašajni, uz značajan utjecaj prehrambene i farmaceutske industrije, međutim, **u javnom se prostoru i dalje o debljini govori na pojednostavljen način** – onaj u kojem se uzrok nastanka debljine, pa i rješenja, pripisuje ponajviše odgovornosti pojedinca i njegovoj samokontroli. Često je tako uzrok debljine sveden pod dva nazivnika – „previše nezdrave hrane“ ili „premalo kretanja“.

Takav pogled na tjelesnu masu i debljinu dovodi do **stigmatizacije osoba s debljinom** – osobama s debljinom pridodaju se negativne osobine samo na temelju njihove tjelesne mase, što posljedično doprinosi diskriminaciji i brojnim drugim negativnim učincima po njihovo zdravlje i dobrobit.

Posramljivanje zbog tjelesne mase najčešće ima suprotan učinak od onoga što ljudi očekuju.

Istraživanja su pokazala da posramljivanje i drugi oblici stigmatizacije nisu dobri poticaji na mršavljenje i promjenu životnih navika, jer u stvarnosti mogu dovesti do ozbiljnih posljedica na zdravlje i dobrobit djece i odraslih.

Posebno ranjiva skupina su djeca i mladi.

Prema [UN-ovoj Konvenciji o pravima djeteta](#) – **dijete je svaka osoba mlađa od 18 godina**. Stigmatizacija djece i mladih s debljinom, koja se nerijetko pretvara u zadirkivanje, posramljivanje i vršnjačko nasilje, za sobom povlači brojne **dodatne posljedice** na njihovo društveno, mentalno i tjelesno zdravlje. Doživljaj stigme povezane s tjelesnom masom i debljinom može narušiti dječje samopouzdanje i samopoštovanje, povećati rizik za depresiju, anksioznost i razvoj poremećaja hranjenja te dovesti do povlačenja iz tjelesnih i društvenih aktivnosti zbog, primjerice, srama.

U kojoj se dobi počinju razvijati negativni stavovi prema djeci s debljinom?

Istraživanja pokazuju da djeca već u dobi od 3 do 5 godina mogu razviti negativne stavove prema vršnjacima s prekomjernom tjelesnom masom ili debljinom. Ta percepcija oblikuje njihovo ponašanje, prijateljstva i odnose, a kod djece s debljinom **produbljuje osjećaj neprihvaćenosti.**

Djeca i mladi stigmatizaciju mogu doživjeti unutar škole i na školskim igralištima, na društvenim mrežama, kod kuće, kod liječnika.

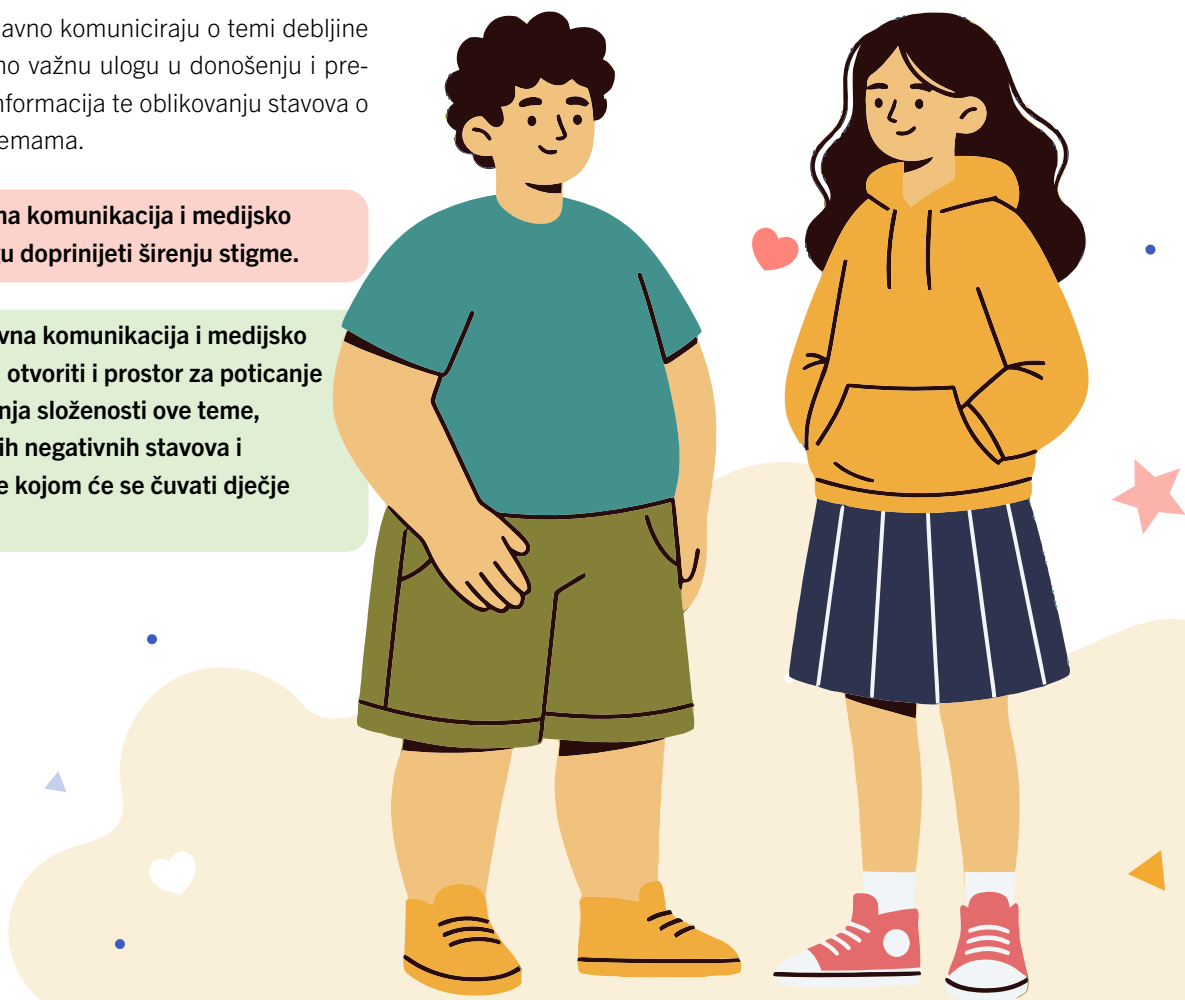
Način na koji javno komuniciramo i medijski izvještavamo čini razliku.

Mediji i svi dionici koji javno komuniciraju o temi debljine kod djece imaju iznimno važnu ulogu u donošenju i prenošenju zdravstvenih informacija te oblikovanju stavova o brojnim zdravstvenim temama.

✗ **Neprimjerena javna komunikacija i medijsko izvještavanje mogu doprinijeti širenju stigme.**

✓ **S druge strane, javna komunikacija i medijsko izvještavanje mogu otvoriti i prostor za poticanje boljeg razumijevanja složenosti ove teme, osvještavanje naših negativnih stavova i izgradnju empatije kojom će se čuvati dječje dostojanstvo.**

Pozivamo stoga sve one koji izvještavaju o dječjem zdravlju i debljini ili su sugovornici na tu temu da se pridruže stvaranju pravednije priče o dječjem zdravlju i tjelesnoj masi – **priče koja poštuje dostojanstvo svakog djeteta.**



O SMJERNICAMA

Ove Smjernice namijenjene su novinarima, medijskim djelatnicima, stručnjacima i svim dionicima koji javno i u medijima komuniciraju o temi debljine u djece.

Smjernice mogu poslužiti kao izvor informacija, ali i inspiracije za stvaranje sadržaja koji doprinosi zdravlju svakog

djeteta. Njihov je cilj podržati **odgovornu i informiranu** javnu komunikaciju koja je u najboljem interesu djece.

Smjernice donose konkretne primjere i preporuke – **kako koristiti jezik, govor, fotografije, ilustracije, audiovizualni i grafički sadržaj te kako pristupiti temi debljine u skladu s profesijom i etikom novinarstva.**

OPĆI ETIČKI I PROFESIONALNI PRINCIPI ZA JAVNU KOMUNIKACIJU I MEDIJSKO IZVJEŠTAVANJE (O DJECI I DEBLJINI U DJECE):

- ① **Dostojanstvo djeteta:** Djeca nisu objekti priče, već pojedinci čije je dostojanstvo važno zaštititi i osnaživati.
- ② **Izbjegavanje stigmatizacije:** Nije prihvatljivo koristiti jezik, sliku ili ton koji posramljuje ili okrivljuje djecu ili njihove obitelji.
- ③ **Pružanje konteksta/interpretacija:** Debljinu ne treba prikazivati kao isključivo rezultat „loših odluka“, već uključiti faktore poput socioekonomskih uvjeta, prehrambene politike i dostupnosti tjelesne aktivnosti.
- ④ **Stručno utemeljen sadržaj:** Konzultirati relevantne izvore i stručnjake – liječnike, nutricioniste, psihologe, kineziologe, javnozdravstvene stručnjake.
- ⑤ **Odgovorno korištenje jezika:** Koristiti neutralan, precizan i uključiv jezik.
- ⑥ **Aktivna uloga u borbi protiv stereotipa, predrasuda i diskriminacije**

U Hrvatskoj je medijsko izvještavanje o djeci i maloljetnicima regulirano brojnim pravnim aktima čiji je cilj očuvanje dječjeg dostojanstva, promicanje dječjih prava i zaštita njihove osobnosti:

[Kodeks časti hrvatskih novinara](#)

[Pravilnik o zaštiti maloljetnika u elektroničkim medijima NN 106/22](#)

[Zakon o medijima NN 59/04](#)

[Zakon o elektroničkim medijima NN 111/21](#)

KAKO SVE MOŽE IZGLEDATI STIGMA?

Stigmatizacija debljine često se ne prepoznaje kao ozbiljan oblik društvene nepravde. Ona je, međutim, itekako prisutna i ima značajne posljedice na zdravlje djece.

Djeca s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom često se suočavaju s negativnim stavovima koji se temelje isključivo na izgledu, a dolaze u obliku:

→ **STEREOTIPA koji se odnose na naše mišljenje o djeci s prekomjernom tjelesnom masom**

Primjeri: „Djeca s debljinom ne vole sport.“, „Djeca s debljinom jedu samo nezdravu hranu.“ i „Djeca s debljinom su lijena.“

→ **PREDRASUDA koje se odnose na naše emocije i osjećaje vezane za djecu s prekomjernom tjelesnom masom**

Primjeri: „Osjećam odbojnost kad vidim dijete s debljinom.“ i „Djeca s debljinom manje su mi simpatična.“

→ **DISKRIMINACIJE koja se odnosi na ponašanja koja proizlaze iz negativnih stavova**

Primjeri: zadirkivanje i ismijavanje, isključivanje iz igara i aktivnosti, manja očekivanja od učitelja, lošiji tretman od vršnjaka i odraslih, vršnjačko nasilje – u stvarnom životu i virtualno.

Doživljaj stigme povezane s tjelesnom masom i debljinom sa sobom često donosi **sram, društvenu izolaciju, depresivnost i izbjegavanje sudjelovanja u tjelesnim i društvenim aktivnostima.**

Odabirom neprimjerenih fotografija, ilustracija, audiovizualnog sadržaja ili pogrdnih izraza potkrepljujemo stigmatizaciju djece s debljinom i postajemo sudionici u stvaranju dodatnih prepreka prema zdravom i sretnom djetinjstvu.

✓ **ZAKLJUČAK: Nastojmo osvijestiti negativne posljedice stigme i posramljivanja te doprinijeti stvaranju društva koje pruža podršku zdravlju i dobrobiti djece.**

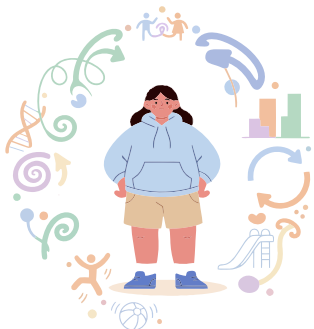


NAČIN NA KOJI PRIČAMO PRIČU JEDNAKO JE VAŽAN KAO I SAMA PRIČA

Način na koji javno komuniciramo o temi debljine u djece ima snažan utjecaj na javno mišljenje, stavove i ponašanja. Sadržaj može izazvati različite reakcije – ovisno o načinu na koji je prikazan. Taj fenomen poznat je kao **EFEKT OKVIRA** (engl. **FRAMING EFFECT**).

✗ **Ako se u javnoj komunikaciji i medijima debljina prikazuje kao rezultat osobnog nemara,** publika može razviti ili produbiti postojeće negativne stavove, krivnju prebaciti isključivo na dijete ili roditelje te smanjiti suosjećanje.

✔ **S druge strane, ako se debljina predstavi kao složen problem** koji može nastati uslijed interakcije brojnih čimbenika – uključujući ulogu genetike, društvenih uvjeta, prehrambene industrije i dostupnih prilika za tjelesnu aktivnost (npr. besplatnih ili subvencioniranih sportskih sadržaja) – **javnost će biti sklonija razumijevanju, empatiji i podršci.**



PRIMJER EFEKTA OKVIRA:

Okvir 1: „Krivnja roditelja“

- Naglasak je na lošim navikama u obitelji, nemaru, „nedovoljnoj brizi“.
- Publika razvija stav da su roditelji isključivo odgovorni za porast učestalosti debljine u djece, što potiče stigmatizaciju, posramljivanje i okrivljavanje.

Okvir 2: „Javnozdravstveni problem“

- Naglasak je na brojnim čimbenicima koji dovode do nastanka debljine – prehrambenoj industriji, dostupnosti i oglašavanju hrane zasićene masnoćama i šećerima, okruženju koje ne potiče tjelesnu aktivnost.
- Javnost prepoznaje da je problem složen i da zahtijeva sustavna rješenja.

Mediji koji koriste negativne i senzacionalističke okvire te djecu s debljinom prikazuju kao neaktivnu, tužnu ili izoliranu mogu **nesvjesno pojačati stigmatizaciju i diskriminaciju.**

Suprotno tomu, uravnoteženo, informirano i suosjećajno medijsko izvještavanje i javna komunikacija mogu pomoći u smanjenju negativnih stavova i potaknuti društvenu promjenu.

KAKO ODGOVORNO I KONSTRUKTIVNO KOMUNICIRATI I IZVJEŠTAVATI O TEMI DEBLJINE KOD DJECE



DJECA NA PRVOM MJESTU

SMJERNICE VEZANE UZ OPĆI JEZIK I TERMINOLOGIJU

Svako je dijete mnogo više od svoje dijagnoze ili stanja.

U javnoj komunikaciji o temi debljine u djece trebali bismo stoga izbjegavati korištenje jezika koji djetetovo stanje ili dijagnozu stavlja u prvi plan. Primjerice, trebali bismo izbjegavati izraze poput „debela djeca“ i „pretiła djeca“ jer se dijete na ovaj način prvenstveno definira i svodi na svoju tjelesnu masu.

Kao što, primjerice, umjesto izraza „invalidi“ koristimo izraz „osobe s invaliditetom“, jednako je važno da umjesto izraza „debela djeca“ koristimo izraz „**djeca s debljinom**“ – na ovaj način **dijete stavljamo na prvo mjesto**, prije njegove dijagnoze.



KORISTITI

Djeca s debljinom

*Učestalost debljine u djevojčica
je u porastu*

Velik je udio djece s debljinom

Sve više djece ima debljinu

*Djeca koja imaju debljinu u
dvostruko su većem riziku
za debljinu i u odrasloj dobi*



IZBJEGAVATI

*Pretiła/debela/bucmasta/
korpulentna djeca*

Djevojčice su deblje nego prije

Mnogo je debele djece

Djeca su sve teža

*Rizik da debela djeca ostanu
debela i u odrasloj dobi dvostruko
je veći nego za mršavu djecu*



POJAŠNJENJE

U medijskom izvještavanju preporučuje se korištenje neutralnog i nenametljivog jezika odnosno jezika usmjerenog na osobu – načina komunikacije koji stavlja dijete prije njegovog stanja ili dijagnoze.

BIRAJMO MEDIJSKI SADRŽAJ KOJI NE POSRAMLJUJE

SPECIFIČNE SMJERNICE PO VRSTAMA MEDIJA

TISAK I WEB

(vijesti, reportaže, analize, intervjui, blogovi)

Jezik:

✓ Koristiti izraze: *djeca s prekomjernom tjelesnom masom/debljinom, djeca koja žive s debljinom; debljina kao zdravstveni izazov*

✗ Izbjegavati izraze: *pretjerano debelo, debelo, bucmasto, korpulentno, pretilo dijete, epidemija gojaznosti, lijeni i nemarni roditelji*

Fotografije i ilustracije:

✓ Fotografije koje prikazuju djecu različitih tjelesnih karakteristika i obilježja u svakodnevnim, aktivnim situacijama – igra, obitelj, škola, priroda, sport

✓ Okruženje kao važan čimbenik koji doprinosi nastanku debljine – npr. primjeri oglašavanja brze i nutritivno siromašne hrane u okolini gdje naša djeca borave

✓ Okolina (parkovi, igrališta, zelene površine) i ponašanja (zajedničke šetnje, pripremanje nutritivno bogatih obroka) koji promiču zdravlje, posluživanje voća i povrća u školama ili vrtićima, tanjur pravilne prehrane

✗ Izbjegavati fotografije djece s leđa, bez lica, izolirane dijelove tijela, fotografije koje djecu prikazuju s brzom i nutritivno siromašnom hranom, djecu pred televizorom, s mobitelom u rukama, djecu koja su izolirana, usamljena

Naslovi i podnaslovi:

✓ Fokusirati se na rješenja, podršku, edukativni i proaktivni smjer: *Zajedno do boljih navika: podrška djeci u zdravom odrastanju, Manje osude, više razumijevanja: kako razgovarati o zdravlju s djecom, Školski obroci kao prilika za učenje o zdravlju, Zdravlje djece u digitalno doba: kako tehnologija oblikuje zdravlje, Vrtići koji inspiriraju: male promjene, veliki rezultati*

✗ Izbjegavati *clickbait* naslove: *Šokantni podaci o pretilosti kod djece!, Neslavna ljestvica pretilosti, Epidemija lijeve djece: pretilost u vrtićima raste!, Roditelji krivi za debljinu djece*

Infografike:

✓ Neutralni tonovi, edukativni podaci

✗ Alarmantni prikazi – „crni scenariji“

RADIO I PODCASTI

Govor i ton:

✓ Topao, empatičan, informativan, koristiti izraze: *djeca s debljinom, djeca koja žive s debljinom*

✗ Pogrdni izrazi, dramatičan ton, komentari na račun vanjskog, tjelesnog izgleda

Izbor riječi:

✓ „Ova tema zahtijeva razumijevanje i podršku.“
„Brojni čimbenici igraju ulogu u nastanku debljine, uključujući i ulogu modernog okruženja u kojemu živimo.“

✗ „Djeca se samo debljaju jer stalno jedu nezdravu hranu.“ „Roditelji snose isključivu odgovornost za porast debljine kod djece.“

Sugovornici:

✓ Uključiti stručnjake i roditelje na način koji ne stigmatizira

✗ Ne „koristiti“ emocionalne ispovijesti za slušnost

TELEVIZIJA I ONLINE VIDEOSADRŽAJ

Video i audio:

✓ Djeca različitih tjelesnih obilježja u kontekstu – igra, sport, obitelj, škola; djeca u prirodi, na igralištu, u sportskoj dvorani, na izletu, u šetnji s obitelji, zajedničkoj sadnji cvijeća ili voća, igri s kućnim ljubimcima, pripremanju obroka; tanjur pravilne prehrane, tržnica, štandovi s voćem i povrćem, ribarnica

✓ Totali i polutotali, planovi blizu – naglasak na zdravlju, zdravim navikama u školama i zajednici, stvaranju okruženja koje promiče tjelesnu aktivnost, pravilnu prehranu i podršku

✓ U komunikaciji o temi debljine koristiti izraze: *djeca s prekomjernom tjelesnom masom ili djeca s debljinom, djeca koja žive s debljinom*

✗ Djeca koja jedu brzu hranu ili sjede pred televizorom, igraju videoigrice, dramatična glazba, povišen i sugestivan ton u govoru

✗ Izbjegavati: planove blizu, krupne planove i detalje (fokus na dječji trbuh, lice za vrijeme vaganja)

Infografike:

✓ Neutralni tonovi (boje), edukativni podaci

✗ Alarmantni prikazi – „crni scenariji“

Sugovornici:

- ✓ Ako su djeca, mora postojati pristanak roditelja/ skrbnika
- ✓ Uključiti stručnjake i roditelje na način koji ne stigmatizira
- ✗ Izbjegavati prikaz djece u emocionalno teškim trenucima bez dovoljne zaštite identiteta

→ PRIMJER INFORMATIVNOG I PRIMJERENOG VIDEOSADRŽAJA



DRUŠTVENE MREŽE

Hashtagovi i opisi:

- ✓ #zdravoodrastanje, #podrškadjeci, #zajednicazdravlja, #živjetizdravo
- ✗ #debeladjeca, #pretilostalarm, #gubitakkilogramaizazov

Vizualni sadržaj:

- ✓ Infografike, priče o zajedničkim rješenjima, recepti, kratki isječci iz intervjua
- ✗ Ismijavanje, „prije-poslije“, slike bez konteksta, senzacionalističke objave

Administriranje komentara:

- ✓ Isključiti komentare ako postoji opasnost od govora mržnje
- ✗ Uvredljivi komentari ispod objava, čime medij neizravno sudjeluje u stigmatizaciji

PRIMJERI GALERIJA S PRIMJERENIM BESPLATNIM FOTOGRAFIJAMA:

- Children's Health and Food image bank
- The World Obesity Image Bank
- National Center for Overvægt
- ECPO Image Bank

PRIMJERI IZVORA NA KOJIMA JE MOGUĆE PRONAĆI VIŠE INFORMACIJA KOJIMA ĆEMO UPOTPUNITI PRIČU O ZDRAVLJU DJECE I DEBLJINI KOD DJECE:

- Uhranjenost i prehrana djece od 0 do 9 godina u Republici Hrvatskoj
- Europska inicijativa za praćenje debljine u djece, Hrvatska (CroCOSI)
- Akcijski plan za prevenciju debljine 2024. - 2027.
- Živjeti zdravo - internetska stranica
- Edukativni materijali (Živjeti zdravo)
- Što o temi debljine kaže Svjetska zdravstvena organizacija
- Više informacija o stigmi debljine i negativnim učincima
- Istraživanje oglašavanja i marketinškog komuniciranja hrane i bezalkoholnih pića u blizini osnovnih škola u Hrvatskoj



ZAJEDNIČKI CILJ: ZDRAVO DJETINJSTVO

Iako mnogi stručnjaci i medijski djelatnici ovoj temi nastoje pristupiti točno, sveobuhvatno i s razumijevanjem, ponekad se javna komunikacija o debljini svodi na okrivljavanje, predbacivanje za nemar i lijenost djece i roditelja, isključivo na vanjski izgled. Ovakav pristup kod publike aktivira stereotipna vjerovanja vezana uz debljinu i ne sagledava širu sliku – da su **korijeni nastanka debljine mnogo složeniji i da se naše životne priče mogu uvelike razlikovati.**

✓ O dječjem zdravlju i debljini trebali bismo izvještavati i komunicirati tako da obuhvatimo kontekst širi od same učestalosti debljine, trenda porasta i individualne odgovornosti. Zbog brojnih čimbenika koji utječu na nastanak debljine i velikog rizika od stigmatizacije djece s debljinom, ovoj temi važno je pristupiti **na način koji ne izdvaja i označava djecu s debljinom, već ih uključuje u univerzalne i sveobuhvatne poruke usmjerene dobrobiti svakog djeteta.**

U priču o debljini kod djece trebali bismo uključiti **potrebe koje su svoj djeci zajedničke** – potrebu za hranjivim obrokom, kretanjem, igrom, podrškom i sigurnim odrastanjem bez tereta stigme.

Takvim izvještavanjem usmjeravamo se na ono što možemo činiti kao društvo, za dobrobit svakog djeteta, bez obzira na njegovu tjelesnu masu ili druga obilježja. **Pritom cilj nije ignorirati problem, već ga prikazati točno, uravnoteženo i s poštovanjem prema djeci. Time pomažemo svakom djetetu, uključujući i djecu kojoj je najpotrebnije.**



UMJESTO OVOGA

Kod djece s debljinom velik je problem upravo pretjerana konzumacija slatkiša i hrane koja je jako kalorična, a današnja djeca takvu hranu i najviše biraju.

Kako bismo smanjili sve veći broj pretilih djece u Hrvatskoj, roditelji bi djeci trebali pripremati obroke s manje masti i šećera te više voća i povrća.

Djeca s debljinom problem su koji se sve češće viđa u našoj županiji i školama. Sve je veći pritisak za uvođenjem posebnih prehrambenih režima za ovu skupinu učenika.

MOŽEMO KORISTITI OVO

Naše **zajednice i škole** pune su hrane s visokim udjelom masnoća, soli i šećera, što predstavlja veliku prepreku za **očuvanjem zdravlja sve djece**. Takva hrana često je siromašna nutrijentima i vrlo kalorična, a djeci je dostupna na svakom koraku.

Kako bismo **zaštitili zdravlje naše djece** te podržali njihov rast i napredak, **svakom djetetu** potrebni su **raznovrsni i hranjivi obroci** te redovita konzumacija **voća i povrća** kod kuće i u školi.

U posljednjim godinama bilježi se porast broja djece s debljinom u našoj županiji. Ovaj trend ukazuje na potrebu da **škole i zajednica** djeci **osiguraju kvalitetniju prehranu**, više **prilika za tjelesnu aktivnost** i podržavajuće okruženje za zdrav razvoj djece.

i POJAŠNJENJE: Primjerima s lijeve strane pozornost usmjeravamo na ponašanja djece s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom i individualne izbore, a u drugom se slučaju usmjeravamo na zdravlje sve djece i njihovu potrebu za hranjivim obrokom i redovitom tjelesnom aktivnošću.

POKAŽIMO NA KOJE NAČINE OKRUŽENJE OBLIKUJE NAŠE ZDRAVLJE

Trend porasta učestalosti debljine kod djece zabilježen je na globalnoj razini, stoga bi ove promjene bilo pogrešno pripisati isključivo promjenama u individualnim izborima roditelja kad je riječ o njihovoj djeci. No ono što se u posljednjim desetljećima zaista promijenilo, a moglo je uvelike utjecati na trendove kojima danas svjedočimo u kontekstu debljine, jest **naše okruženje**. Okruženje na mnoge načine oblikuje naše ponašanje, a time i naše zdravlje.

Zdravlje nastaje i čuva se na mjestima gdje mi i naša djeca provodimo vrijeme – **u školama, na radnom mjestu, u lokalnim zajednicama**. Istodobno, na većini tih mjesta okruženi smo oglašavanjem hrane zasićene šećerima i masnoćama koja je i lako dostupna, kako odraslima, tako i djeci. Pripremanje zdravijih i nutritivno bogatijih obroka, pak, često zahtijeva mnogo bolje planiranje i više truda. Drugim riječima, **u današnjem okruženju zdraviji izbor često nije i lakši, pristupačniji izbor**. Razvoj digitalizacije i automatizacije smanjio je i našu potrebu za kretanjem i druženjem uživo, a mnoga djeca i odrasli određenu razinu tjelesne aktivnosti zadovolje tek ako je planirano unesu u svoj raspored.

Današnje okruženje u kojemu živimo potiče i podržava nastanak debljine. Zbog toga, kad govorimo o debljini, istaknimo na koje nas sve načine okruženje oblikuje. Time ćemo pozornost s pojedinca skrenuti na sustave, na zapreke prema zdravijim životnim navikama na koje nailazimo u modernoj svakodnevici te na ono što je potrebno promijeniti kako bi svako dijete dobilo mogućnost za zdravlje.



UMJESTO OVOGA

U Hrvatskoj sve veći broj djece i mladih ima problem s viškom kilograma, a razlog je jednostavan: previše slatkiša i sjedenja pred ekranima. Umjesto igre i druženja na otvorenom, današnja djeca radije će izabrati mobitele.

Za sve veći porast debljine kod djece odgovornost snose roditelji i današnji način odgoja. Roditelji kod djece potiču nezdrave prehambene navike od najranije životne dobi, sve češće birajući brzu i gotovu hranu.

MOŽEMO KORISTITI OVO

*Navike djece razvijaju se u **složenom okruženju** koje uključuje obitelj, školu, medije i zajednicu. Danas djeca odrastaju u svijetu u kojemu je **visokokalorična hrana dostupna na svakom koraku** – od trgovina do škola. Istovremeno sve je manje prilika za igru, a sve više **dostupnih digitalnih sadržaja koji djecu okupiraju** i odvlače od sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti.*

*Naša djeca, kao i mi sami, okružena su **oglasima koji promoviraju brzu hranu i slatkiše** u medijima i u zajednici. Prehrambena industrija takvu kaloričnu hranu, zasićenu šećerima i masnoćama, stavlja pod svjetlo reflektora te je čini primamljivom i djeci i odraslima.*

*Obitelj ima važnu ulogu u oblikovanju navika djece, **a navike su u velikoj mjeri oblikovane i našim okruženjem**. Primjerice, današnje okruženje zaista otežava održavanje pravilne prehrane. Ako je u našoj okolini brza hrana lako dostupna, jeftinija od zdravijih izbora te zahtijeva manje vremena i truda, teže će nam biti osigurati uravnotežen i hranjiv obrok.*

i POJAŠNJENJE: Umjesto usmjeravanja isključivo na to što pojedinci odabiru i čine, pokazujemo na koje načine čimbenici iz našeg okruženja mogu utjecati na zdravlje djece i naše vlastite izbore. Time doprinosimo razumijevanju složenosti ove teme i osvještavamo **prepreke prema očuvanju zdravlja** koje se nalaze u našem okruženju. Izbjegavanjem pojednostavljenih tvrdnji usmjerenih okrivljavanju djece i roditelja nastojimo otvoriti prostor za podršku te ohrabriti **zajedničke promjene**.

ISTAKNIMO DA SMO SVI DIO RJEŠENJA

Kad javno komuniciramo i medijski izvještavamo o zdravlju djece i temi debljine, **nastojmo priču završiti u osnažujućem i konstruktivnom tonu** – promicanjem otpornosti, podrškom i promjenama.

S obzirom na to da debljina može imati brojne i složene uzroke, i njezina su rješenja brojna. Ta rješenja nisu nužno samo individualna ponašanja djece i roditelja. Svi možemo imati neku ulogu u rješenju i **dobro je dati primjere što pojedini dionik sustava može napraviti kada je riječ o zdravlju djece i debljini u djece** – od medija, škole, lokalne zajednice do zdravstvenog sustava, sportskih klubova i sl.

Primjeri **rješenja na različitim razinama:**

POTICANJE PROMJENA NA RAZINI DRUŠTVA

- **politike koje podržavaju zdravlje sve djece** – primjerice, politika dostupnih i nutritivno **bogatih obroka u svim školama**, uređenje oglašavanja i marketinškog komuniciranja hrane i bezalkoholnih pića u različitim okruženjima, porezi na zaslađene napitke, subvencije voća i povrća
- primjerena i sveobuhvatna (javna) **komunikacija** o temi debljine kod djece, kojom stvaramo **društvo bez stigme** kao dodatne prepreke prema zdravlju i traženju podrške
- osiguravanje redovitog praćenja uhranjenosti djece i dostupnih savjetovališta za obitelji

POTICANJE PROMJENA U LOKALNIM ZAJEDNICAMA

- izgradnja i uređenje **sigurnih površina** (parkova, igrališta) na kojima djeca mogu biti aktivna
- organizacija besplatnih ili subvencioniranih tjelesnih aktivnosti za djecu, organizacija zajedničkih druženja na otvorenom, radionice pripreme hranjivih obroka
- **suradnja** škola s lokalnim proizvođačima voća i povrća, održavanje školskih vrtova

POTICANJE PROMJENA U OBITELJIMA I NA RAZINI POJEDINCA

- **zajedničko obiteljsko kuhanje i konzumacija obroka**, zajednička šetnja do tržnice
- zajedničko provođenje vremena u igri i tjelesnim **aktivnostima** (u širokom spektru aktivnosti možemo izabrati ono **što nas veseli** – šetnju, vožnju bicikla, izlete u prirodi ili neki drugi oblik rekreacije)

VALJA UPAMTITI: i male, postupne promjene broje se i vrijedne su, a naše će nam zdravlje biti zahvalno.

KAKO MOŽEMO ZAVRŠITI PRIČU

1. Usmjeravanje na mogućnosti:

Stručnjaci se slažu da male promjene u svakodnevnim navikama mogu učiniti veliku razliku. To mogu biti, primjerice, zajedničke obiteljske šetnje ili priprema obroka, a škola i lokalna zajednica mogle bi pokrenuti inicijative koje će potaknuti sudjelovanje djece u zajedničkim tjelesnim aktivnostima. Kroz podršku škole, obitelji i zajednice, uvelike možemo doprinijeti zdravijem odrastanju naše djece.

2. Isticanje (konkretnih) pozitivnih primjera:

Primjeri poput ovog pokazuju da se rezultati vide kada zajednica djeluje složno. Ovakve inicijative vrijedne su i važne jer stvaraju prilike za igru, druženje i tjelesnu aktivnost naše djece, a sve to doprinosi njihovom zdravijem djetinjstvu. Hrvatska ima znanje i stručnjake koji su posvećeni mijenjanju trenda povećanja učestalosti debljine kod djece, a to je dobar početak.

3. Poziv i poticaj na zajedničku odgovornost te podsjetnik na prava djece:

Rješenja postoje, ali zahtijevaju zajednički napor roditelja, nastavnika, zdravstvenih djelatnika i društva u cjelini. Zdravlje djece zajednička je odgovornost, ne teret pojedinca.

Iako politička volja možda izostaje, stručnjaci i roditelji mogli bi pokušati pokrenuti promjene u školama, domovima i lokalnim zajednicama. Zdravija budućnost djece ne mora čekati velike reforme, već može početi malim, svakodnevnim izborima i podrškom koja dolazi izravno iz naše sredine.



PRIMJERI NOVINARSKIH PITANJA

Ako se intervjuiraju stručnjaci (nutricionisti, liječnici, psiholozi):

1. *Koje bi bile dvije konkretne stvari koje obitelji mogu napraviti već danas – bez stresa i velikih promjena?*
2. *S obzirom na podatke prema kojima svako treće dijete živi s prekomjernom tjelesnom masom ili debljinom, gdje vidite najveći potencijal za promjenu – u školi, zdravstvenom sustavu ili u obitelji?*
3. *Možete li podijeliti neki pozitivan primjer u kojem je zajednica ili škola pokrenula inicijativu s ciljem promicanja zdravlja djece?*
4. *Gdje roditelji mogu dobiti podršku i savjet vezane uz uvođenje zdravijih životnih navika?*

Ako se intervjuiraju roditelji:

1. *Kakva bi vam podrška iz okruženja olakšala održavanje zdravijih navika vezanih uz, primjerice, redovitu tjelesnu aktivnost ili pravilnu prehranu?*
2. *Kakvu biste podršku voljeli dobiti od škole ili zajednice u kojoj živite?*
3. *Koji bi bio vaš savjet drugim roditeljima koji se bore s istim izazovima?*
4. *Što biste voljeli da mediji više ističu kada izvještavaju o temi debljine?*

Ako se intervjuiraju predstavnici škole ili lokalni/državni dužnosnici:

1. *Kako povezati zdravstvo, školstvo i lokalnu zajednicu u djelovanju protiv ovog problema?*
2. *Postoji li politička volja, ali i konkretna strategija za sustavnu prevenciju debljine?*
3. *Što škola/zajednica već radi dobro kad je riječ o očuvanju zdravlja djece i gdje vidite priliku za daljnja poboljšanja?*
4. *Možete li zamisliti Hrvatsku za 10 godina – onu u kojoj je zaustavljen trend porasta učestalosti debljine u djece? Što je prvi korak u tom dugoročnom procesu?*

Svi koji javno komuniciraju o debljini kod djece imaju odgovornost i mogućnost doprinijeti stvaranju sigurnog i podržavajućeg okruženja, bez stigme kao dodatne prepreke prema zdravlju i dobrobiti naše djece.



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO



unicef 
za svako dijete