

Vanemate ja kodukeskkonna mõju laste toitumis- ja liikumisharjumustele

Ailen Suurtee

Kliiniline psühholoog

SA Tallinna Lastehaigla

www.peasi.ee

Tervisliku toitumine ja normkaalu olulisus

- Piisav puuviljade ja köögiviljade tarvitamine ennetab
 - Südameveresoonkonna haiguseid,
 - Diabeeti,
 - Vähke,
 - Kroonilisi hingamisteede haigusi.
- Ennustab paremat kognitiivset võimekust
- Lapseea söömismustrid kanduvad üle täiskasvanuikka.
- Lapsed eelistavad soolast ja magusat ning lükkavad eemale hapu ja kibeda maitse

Kristiansen et al., 2017

Koduse söömise etapid

Toidu planeerimine

Toiduainete ostmine

Toidu valmistamine

Toidu söömine

Muu aeg, mil toidust mõeldakse ja vesteldakse

Planeerimine, ostmine, valmistamine

- Lapse kaasamine köögiviljade ostmise valikutes suurendab tarbimist (Kristiansen et al., 2017)
- Lapse kaasamine söögitegemisse suurendab oluliselt enamikus uuringugruppides köögiviljade kogust ja variatiivsust, mis laps ära sööb (Pearson et al., 2009).

Söömise aeg

- Vanemate käitumisel on suurem mõju tervislikele toiduvalikutele (puu- ja juurviljad) kui ebatervislike toitude söömisele (neile eakaaslaste mõju suurem).
- Mida rohkem ühiseid söögiaegu, seda parem. Otsene eeskuju.
- Regulaarne ühissöömine suurendab tervislike toiduvalikute tõenäosust.
- Perekondlik söömine vähendab äärmuslike kaalu kontrollimise viiside kasutamist
- Perekondlikul söömisel on seos väiksema ülekaalulisuse tõenäosusega (12%) ja suurema tervislike toitude valimise tõenäosusega (24%).
- Korduv kokkupuude ebameeldiva toiduainega suurendab tõenäosust harjumiseks

Perekondlikud väärtused

- Ühine söömine on oluline, see on sotsiaalse kultuuri osa
- Mõõdukus on voorus, see nõuab enesekontrolli
- Reeglite positiivne mõju (nt. „Laps peab sööma vähemalt kaks puuvilja päevas.“ „Laps peab sööma vähemalt 200g köögivilja päevas.“ “Laps peab sööma vähemalt 5 peotäit puu- ja köögivilja päevas.“)

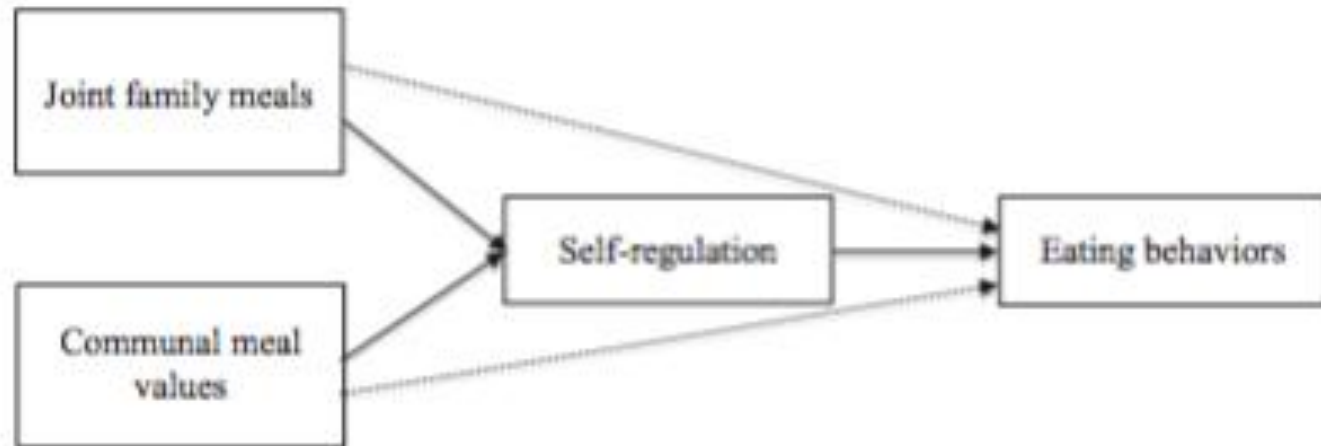


FIGURE 1. Theoretical model of direct and indirect associations between eating behaviors, family meal culture, and self-regulation among children and adolescents.

Note: Dashed connectors between family meal culture variables and eating behaviors reflect theoretical expectations that these associations are mediated by self-regulation of eating.

Vanemate kasvatusstiili mõju lapse tootumisharjumustele - „toitmisstiilid“

- Autoritaarne kasvatus-/toitmisstiil
 - Tulemused võivad olla lapse tervisekäitumisele nii soodsad kui ebasoodsad.
- Minnalaskev, lubav, hoolimatu kasvatus-/toitmisstiil
- Autoriteetne kasvatus-/toitmisstiil
 - Tasakaal piirangute ja reeglite ning lubavuse vahel
 - Äraostmine pigem suurendab vastumeelsust toidu suhtes, mida „maha müüa“ püütakse (s.o. Köögiviljad), ja suurendab ihalust toidu suhtes, mida auhinnaks pakutakse (s.o. Maius).

Melbye, Ogaard et al. (n.d.)

Kristiansen et al., 2017

Põlvkondlikud-ühiskondlikud erinevused

- Kuna demokraatlik kasvatusviis on levinum, võib see neg.mõjutada laste tervisenäitajaid.
- Vanavanemate põlvkonnas söömine oluliselt rohkem korrastatud.
- Ülekaaluliste laste peredes on korrastatust oluliselt vähem kui normkaalus laste peredes.
- Emade mõju on suurem tervislike toiduvalikute osas, isadel aga suurem mõju ebatervislikele toiduvalikutele.

Kime, 2008

Kodukeskkonna mõju laste toitumisharjumustele

- Ebatervislike vs tervislike toiduvalikute kättesaadavus kodus - „Parent as gatekeeper“ ehk „väravavalvur“
 - Olemasolu (*availability*)
 - Kättesaadavus (*accessibility*)
- Reeglipärane eluviis
- Kodu tuleb juba arhitektuuriliselt kavandada tervislikku toitumiskäitumist soodustavalt – kas seal on ruumi koos söömiseks?
- Otsused taskuraha üle

Isegi, kui see pole alati võimalik, **püüeldakse** võimalikult tihti koos söömise poole.

Laste ülekaalulisust ja tervisekäitumist tuleb mõjutada nii perekonna kui ühiskonna tasandil, see on kogu keskkonna probleem.



Figure 2 Eating process

- Oluline pole ainult see, mida süüakse, vaid ka kuidas süüakse.
- Ilma segajateta, TV-ta
- Regulaarselt
- Koos
- Söömiseks ettenähtud kohas
- Siiras vestlus päevastest tegevustest ja tunnetest
- Kõigil sama toit, serveeritud laual nõudest, kus kõik saavad võtta.

„Obesogeenne“
keskkond

Seotud keskmisest kõrgema sots.maj.
Arengutasemega maailma kontekstis

Istuvad tegevused ja kergesti kättesaadavate,
energiarikaste toitude-jookide üleküllus

Positiivne näide: Prantsusmaa, kus söömine on
kogukondliku kultuuri osa. Kvaliteet, aeglus,
suhted, mõõdukus.

Heaoluühiskonnas suured sots.maj.käärid. Mida
madalam SES ja vanema haridustase, seda
vähem sööb laps KV/PV

Sekkumised

- Efektiivseimad perekondlikul tasandil, eriti alla 10-aastaste lastega (Bogl et al., 2017) – sarnasused vanemate ja laste toitumise vahel on siis veel väga suured, hiljem mitte
- Laste ülekaalulisusele, KMI-le, toitumis- ja liikumisharjumustele mõjub positiivselt, kui vanemad on nende tegevuste ja väärtuste osas ühel nõul.
- Samas, kui ka vähemalt ühel vanemal on tervislikud hoiakud, on laste menüüs rohkem KV/PV
- Eriti vajavad sekkumisi madalama SES-ga pered.

Sekkumised

- Parim on sekkumine lapsevanema kaudu

- Tema enda toitumisharjumuste parandamine
- Vanema KV/PV tarbimine on suurim lapse KV/PV tarbimise ennustaja
- Vähendab lapse stigmatiseerimist ja kinnisideesid toidu/kaalu suhtes
- Sisaldab probleemilahendus-treeningut, tegeleb vanema kognitsioonide, uskumuste ja käitumisega, kaasab kogu pere, keskendub tervislikele eluviisidele, mitte kaalule.
- Vanem otsustab, mis toidud koju tulevad ja mida pakutakse. Laps otsustab, kui palju ta sööb.
- Lapse osalemine psühho-educatiivsetel seanssidel võib koguni tulemust kahjustada, sest tekib sisemine konflikt õpitu ja keskkonnas nähtava vahel.
- Et harjumused tekiks, peavad sekkumised olema pigem pikemad kui lühemad.

Liikumisharjumused

- Mida rohkem vanemad koos lastega istuvaid tegevusi (TV, filmid) koos teevad, seda väiksem on laste/noorte füüsiline aktiivsus (Berge et al., 2016)
- Laste füüsilist aktiivsust soodustavad:
 - Vanemate teadlikkus liikumissoovitustest
 - Nende soosiv hoiak ja käitumine laste liikumise suhtes
 - Vanema eeskuju
 - Istuvaid tegevusi puudutavad reeglid

Liikumisharjumuste sekkumised

- Parimad on kooli ja perekonda samaaegselt hõlmavad sekkumised (Haddad et al., 2018)

Allikad

- Melbye, E. L., Ogaard, T., Overby, N. C., & Hansen, H. (n.d.). Parental food-related behaviors and family meal frequencies: associations in Norwegian dyads of parents and preadolescent children. *BMC PUBLIC HEALTH*, 13.
- Kime, N. (2008). Children's eating behaviours: the importance of the family setting. *Area*, 40.3, 315-322.
- Kristiansen, A.L., Bjelland, M., Himberg-Sundet, A., Lien, N., & Andersen, L. F. (2017). Associations between sociocultural home environmental factors and vegetable consumption among Norwegian 3-15 year olds: BRA-study. *Appetite*, 117, 310-320.
- Bogl, L.H., Silventoinen, K., Hebestreit, A., et al. (2017). Familial resemblance in dietary intakes of children, adolescents, and parents: does dietary quality play a role? *Nutrients*, 9, 892.
- Berge, J. M., MacLehose, R. F., Meyer, C., et al. (2016). He said, she said: examining parental concordance on home environment factors and adolescent health behaviors and weight status. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116, 1, 46-60.

Allikad

- Hebestreit, A., Intemann, T., Siani, A., et al. (2017). Dietary patterns of European children and their parents in association with family food environment: results from the I.Family Study. *Nutrients*, 9, 126,
- De Wit, J. B.F., Stok, F.M., Smolenski, D. J., et al (2015). Food culture in the home environment: family meal practices and values can support healthy eating and self-regulation in young people in four European countries. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 7(1), 22-40.
- Van Ansem, W. J. C., Schrijvers, C. T. M., Rodenburg, G., & van de Mheen, D. (2014). Maternal education level and children's healthy eating behaviour: role of the home food environment. Cross-sectional results from the Dutch INPACT study. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 11:113,
- Haddad, J., Ullah, S., Bell, L., et al. (2018). The influence of home and school environments on children's diet and physical activity, and body mass index: a structural equation modelling approach. *Maternal Child Health J*, 22, 364-375.
- Fiese, B. H., Jones, B. L., & Jarick, J. M. (2015). Family mealtime Dynamics and food consumption: An experimental approach to understanding distractions. *Couple and family psychology: research and practice*, 4, 4, 199-211.
- Golan, M. (2006). Parents as agents of change in childhood obesity – from research to practice. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1(2), 66-76.

Tänan!
