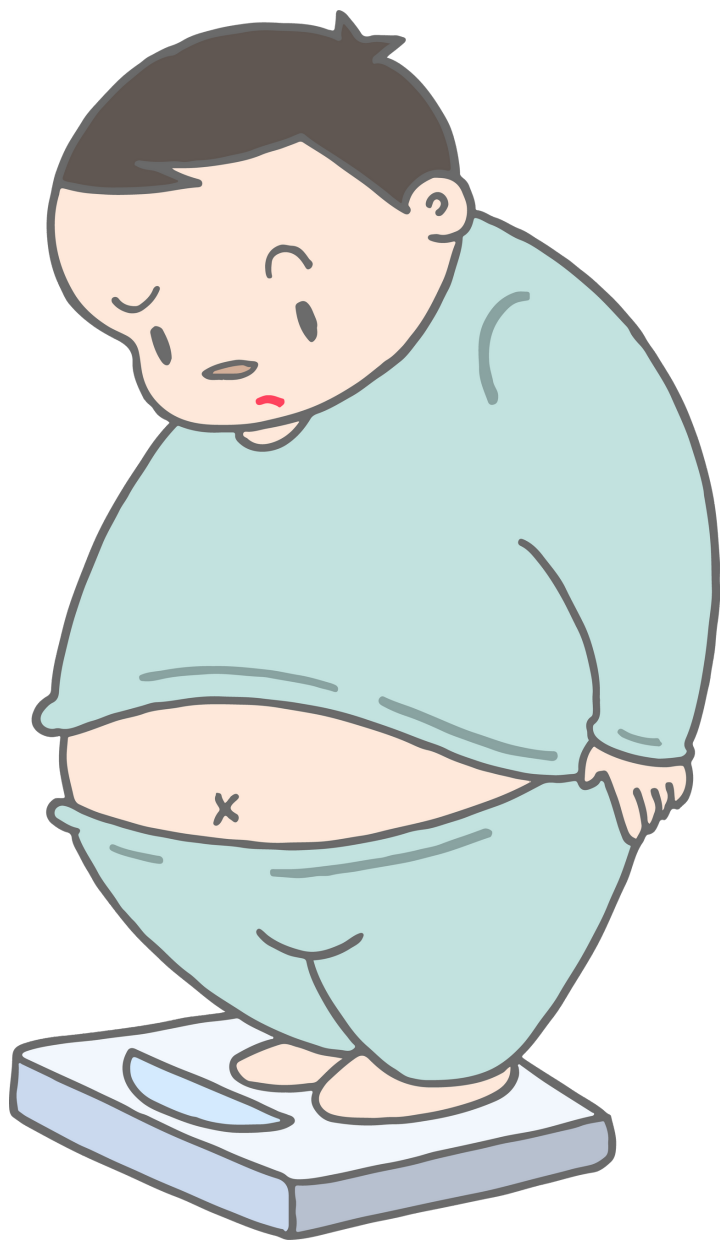


Otyłość dzieci i młodzieży

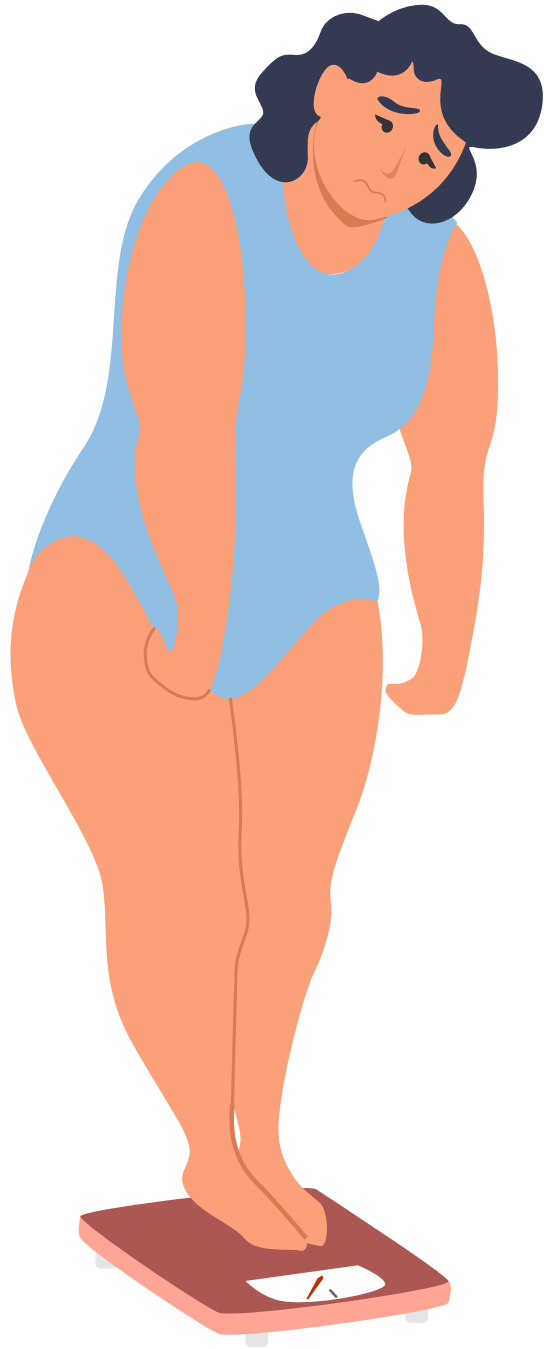
Program profilaktyczny





Czym jest otyłość?

Otyłość to nieprawidłowe i nadmierne gromadzenie się tłuszczu w organizmie, które może mieć negatywny wpływ na zdrowie.



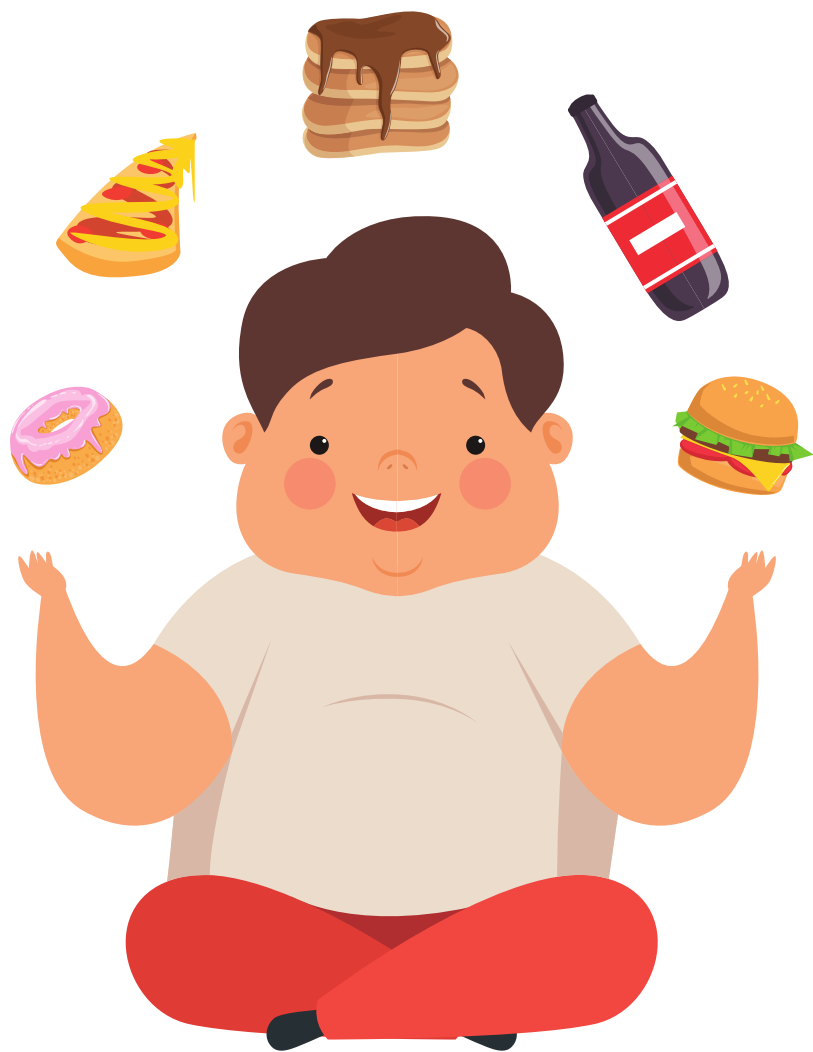
A co z nadwagą?

Nadwagi dziecka nie można lekceważyć, bo nadwaga to tzw. przedotyłość/ stan przedotyłościowy.



Aż ciężko uwierzyć...

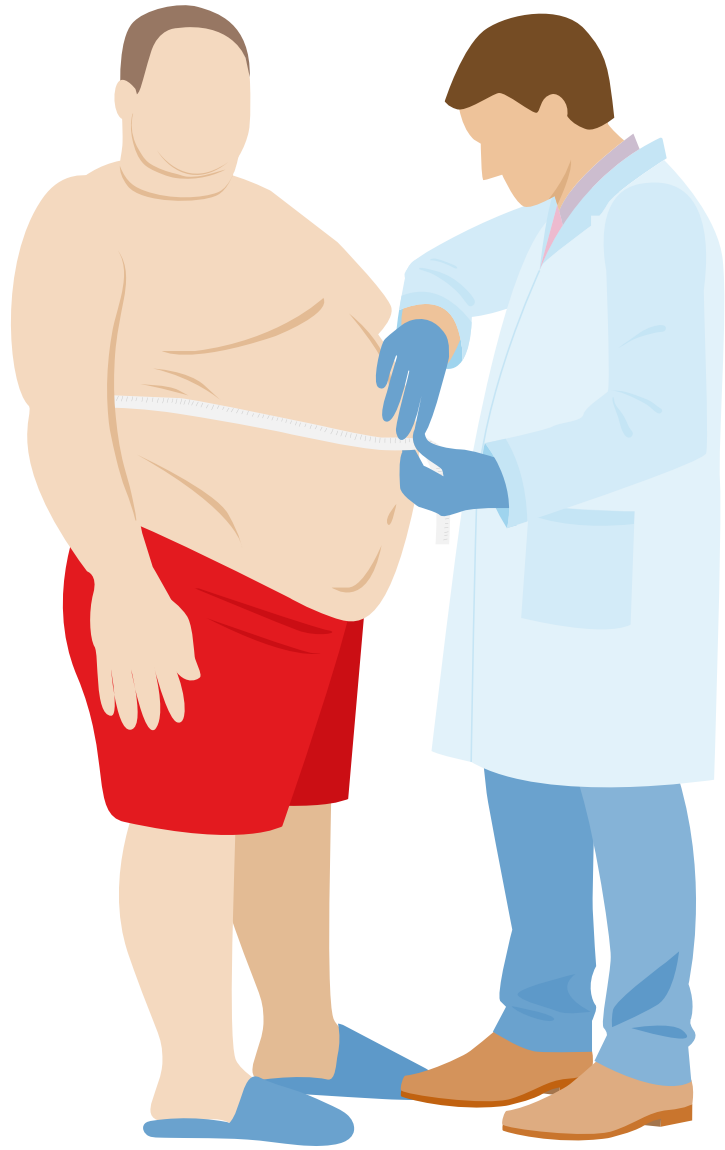
W przypadku osób poniżej 20 roku życia z otyłością zmagają się 13% chłopców i 5% dziewczynek, natomiast nadwaga dotyczy 31% chłopców i 21% dziewcząt.



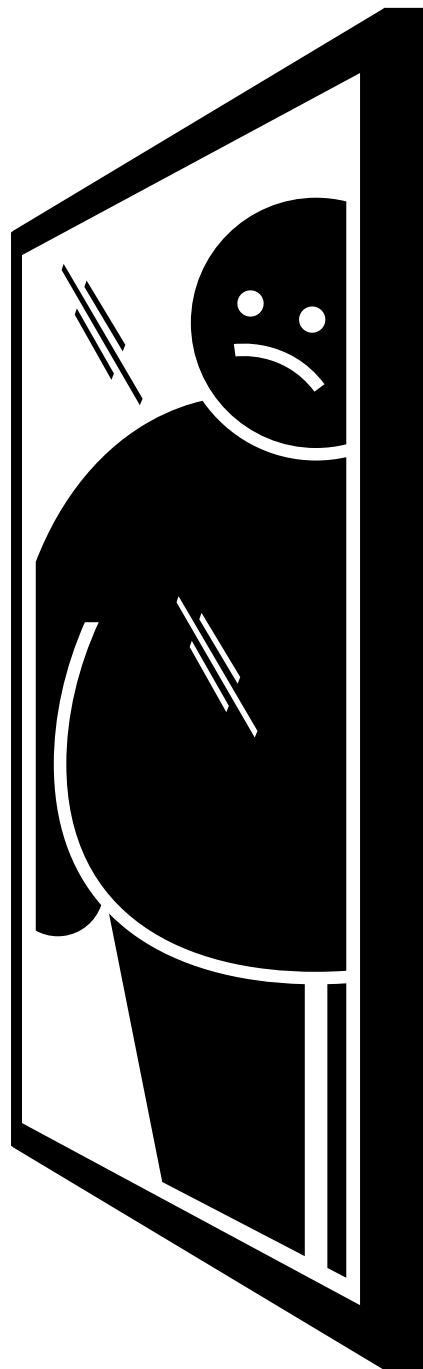
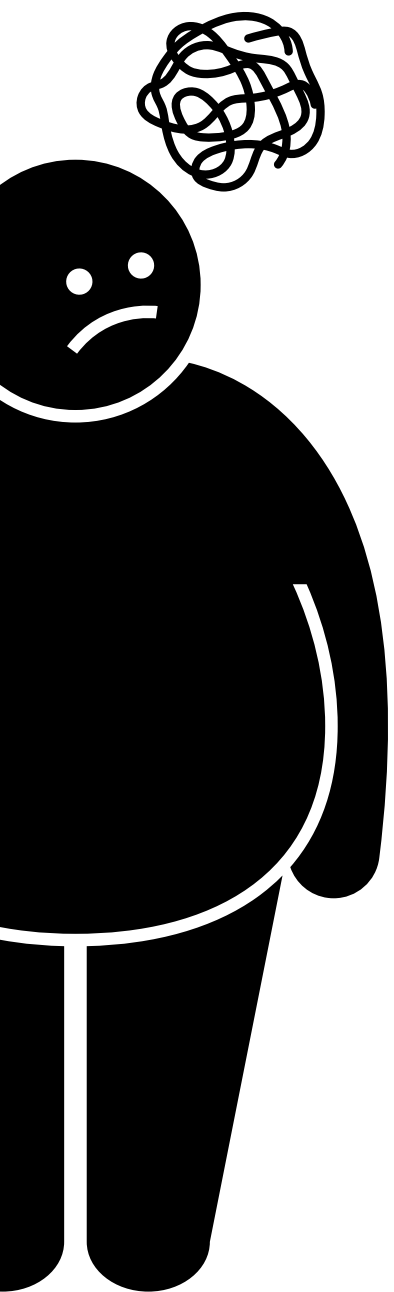
Główne czynniki otyłości

- Spożywanie wysokoprzetworzonej żywności
- Picie słodkich napojów
- Niewielkie spożycie warzyw i owoców
- Zbyt obfite posiłki i mała aktywność fizyczna
- Siedzący tryb życia

Jakie są powikłania?



- Nadciśnienie tętnicze.
- Insulinooporność.
- Zespół metaboliczny.
- Dyslipidemia.
- Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby.
- Kamica pęcherzykowa.
- Astma oskrzelowa.



Zadbaj o Samoocenę

Dzieci z nadmierną masą ciała cechują się silniejszą samokrytyką i mają niską samoocenę. Często takie dzieci stają się obiektem żartów i zmagają się z brakiem akceptacji ze strony rówieśników.

Zadbaj o zdrowie rodziny



- Spożywajcie regularnie 4-5 mniejszych posiłków w ciągu dnia, w gronie rodzinnym, a nie przed telewizorem.
- Zastąpcie napoje słodzone i soki wodą mineralną.
- Nie nagradzajcie i nie pocieszajcie dzieci słodyczami – wybierajcie kreatywne/edukacyjne nagrody, wspólne działania.
- Bądźcie aktywni – ruszajcie się i ćwiczcie razem – co najmniej 30 minut dziennie.
- Dbajcie o odpowiednią długość i jakość snu.
- Rozmawiajcie i na bieżąco rozwiązujcie problemy – wsparcie emocjonalne i zdrowe relacje w rodzinie są podstawą harmonijnego rozwoju.



Pamiętaj!

Przykład idzie z góry, zadbaj o siebie i swoją rodzinę!