

AKO PREDCHÁDZAŤ DETSKEJ OBEZITE



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

Aspoň päť jedál denne

Deti by mali jesť pravidelne počas dňa. Chýbať by každý deň nemali raňajky, desiata, obed, olovrant či večera.

Stravovanie s rodinou

Odporúčame aspoň päť spoločných rodinných jedál v týždni, pričom je potrebné dbať na zásady zdravej výživy. Pri vhodnom príklade rodičov si dieťa buduje správne stravovacie návyky. Dbajte, aby stravovanie detí bolo pestré a zahŕňalo všetky potrebné živiny.

Zdravé maškrtky

Minimalizujte energeticky bohaté maškrtky s vysokým obsahom nasýtených tukov a pridaných cukrov. Vhodnejšie sú ovocie a zelenina, maškrtky s vysokým obsahom kakaa alebo cereálne keksíky.

Vhodný pitný režim

Dbajte na pitný režim, avšak vyhýbajte sa sladeným nápojom. Povzbudte svoje dieťa, aby pilo najmä čistú vodu alebo nesladený čaj.

Stredomorská strava

Dododržiavanie zásad stredomorskej stravy môže pomôcť udržať si zdravú telesnú hmotnosť. Ide o najúčinnnejšiu formu stravy z hľadiska prevencie chorôb súvisiacich s obezitou. Vyznačuje sa vysokým príjmom zeleniny, ovocia, orechov, obilnín, celozrnných výrobkov a olivového oleja, miernej konzumácie rýb, hydiny a nižšieho príjmu červeného mäsa.

Cvičenie

Cvičte alebo športujte s deťmi aspoň 60 minút denne. Vedte deti k aktívnemu životnému štýlu, snažte sa obmedziť čas, ktorý trávia pred obrazovkou (a to aj počas jedla).

