



**Zdravé
deti
=
šťastné
deti**

5

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

Tajomstvá
zdravej
kondície

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Obezita u detí sa stala globálnym zdravotným problémom. Jej dôsledky je možné vidieť v problémoch spojených so stavom kostí a kĺbov, s dennou únavou, so zhoršeným prospechom v škole, zanedbávaním starostlivosti o vlastný zovňajšok a nízkou sebahodnotou. Obezita zároveň zvyšuje riziko nástupu chronických ochorení počas dospelosti.

Nezdravé stravovacie návyky sú medzi deťmi bežné. Napríklad v Európe až 9 % detí neraňajkuje, 21 % nekonzumuje pravidelne ovocie alebo zeleninu a 43 % pije cukrom sladené nápoje.

Rovnako závažný problém je sedavý životný štýl. Asi 16 % detí sa venuje športovej aktivite len hodinu týždenne, no až 36 % sleduje televíziu a/alebo hrá videohry viac ako dve hodiny denne. Okrem toho, že pozeranie televízie podporuje sedavý životný štýl, vystavuje deti marketingovým vplyvom nezdravých potravín a nápojov.

Dobrou správou je, že nadváha a obezita sa dá predchádzať jednoduchými zmenami v životnom štýle. Tieto zmeny zlepšia tiež telesnú hmotnosť. Zmeny v stravovaní by sa okrem iného mali zameriavať na poskytovanie troch primeraných jedál denne, v ktorých je ovocie a zelenina upravované najrôznejšími spôsobmi. Celozrnné výrobky a strukoviny by mali mať prednosť pred rafinovanými cereáliami a bielym chlebom. Okrem toho je tiež potrebné vyhýbať sa jednoduchým cukrom. Deti by sme nemali odmeňovať vysokokalorickými potravinami konzumovanými medzi hlavnými jedlami, ani sladenými nápojmi.

Pravidelný telesný pohyb a primeraný spánok je pre udržiavanie optimálnej telesnej hmotnosti rovnako dôležité.

Ennio Battista

Taliansko - riaditeľ

Vita & Salute

