



1876

Црвени крст Србије
Red Cross of Serbia



ПРЕВЕНЦИЈА

ГОЈАЗНОСТИ КОД МЛАДИХ



ГОЈАЗНОСТ КАО ОБОЉЕЊЕ ОБЈЕДИЊУЈЕ СЛЕДЕЋА СТАЊА:

- **лоше здравље:** (шећерна болест, висок крвни притисак, проблеми са срцем и органима за варење, алергије, болест зуба, итд.).
- **нежељени изглед тела:** (фигура у облику крушке или јабуке уместо одговарајућег, лепог, витког стаса).
- **слабу физичко – менталну способност:** (тромост, лењост, лоша концентрација и памћење, спорије учење, мала мишићна снага и кондиција).
- **психолошко незадовољство:** (раздражљивост, повлачење, мањак самопоуздања услед задирки-вања од друге деце).

Пошто је приметно да све млађа деца имају све више масног ткива, наш је задатак како то да спречимо ову појаву.

ЧИНИОЦИ КОЈИ ДОВОДЕ ДО ГОЈАЗНОСТИ:

Неправилна исхрана - обухвата лош избор намирница, такозвана брза храна (хамбургери, помфрит, пице, сендвичи, итд), много пецива (пекарски производи), претеран унос слаткиша, грицкалица, индустријских сладоледа и газираних сокова).

- Шта би требало урадити: уместо давања џепарца – требало би направити деци правилан оброк – кад мама направи сендвич, то ће бити најбоља замена за пецива, пице, хамбургере.
- Слаткише је неопходно заменити свежим воћем, грицкалице (смоки, грисине, кексиће) – заменити бадемом и лешником, а уместо газираних сокова – препоручује се лимунада или сок од цеђене поморанџе или вода.

Нередовни оброци су чести чиниоци, који доводе до гојазности код деце. Најчешће се прескаче неки од obroка у току дана, а уместо њега се поједе нешто слатко или се једе у касним вечерњим сатима, а опет лоше – пица, сендвич итд...

- Шта урадити у овој ситуацији: потребно је направити план дневних активности за учење, дружење, игру, али и за правилан распоред obroка у току дана.

Слабија физичка активност (смањено кретање у току дана, свакодневно вишесатно провођење слободног времена испред компјутера, тв-а).

Шта урадити:

Сваки дан изаћи напоље и одиграти фудбал, кошарку, вије, жмурке, прескакање ластича и друге игре.



Децо, важно је да знате да смо сви ми различити, па уколико ваши другови једу слаткише у веома великој количини, а мршави су – не мора да значи да и ти то исто можеш.

Задовољство у устима од неколико минута носи са собом незадовољство на стомаку цео живот.

Родитељи, све обавезе не могу да се мере са здрављем Вашег детета.

Није проблем не знати – много је горе не предузети ништа у вези са тим – обратите се лекарима, нутриционистима,.

Не бити гојазан значи бити – здрав, а пре свега виталан и дуговечан!

БУДИМО ОДГОВОРНИ ПРЕМА СЕБИ !!!

Аутор: др Ана Гиџинг Брадић