



Zdrowy styl życia w rodzinie

- ▶ *Jedz wspólne posiłki.*
- ▶ *Ucz dziecko o znaczeniu zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.*
- ▶ *Ustal regularne godziny snu i wstawania.*
- ▶ *Unikaj aktywności pobudzających i używania elektroniki na godzinę przed snem.*



📍 Dąbrowskiego 79 a,
35-040 Rzeszów
☎ 17 742 13 08
✉ psse.rzeszow@sanepid.gov.pl
🌐 gov.pl/web/psse-rzeszow



Jak
ZAPOBIEGAĆ
OTYŁOŚCI
w Twojego
Dziecka?



W Polsce w ostatnich latach odnotowano znaczący wzrost liczby dzieci z nadmierną masą ciała. Szczególnie niepokojące są dane dotyczące dzieci najmłodszych.



WHO alarmuje, że jeśli obecny trend utrzyma się, do 2025 r. na świecie będzie ok. 70 milionów dzieci do 5. roku życia z nadmierną masą ciała.

W Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy: około 10% małych dzieci (1-3 lata), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym, niemal 22% młodzieży do 15 roku życia.



ŹRÓDŁO

WHO: Otyłość wśród dzieci

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej:
Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży

Zdrowa dieta i zrównoważone posiłki

- Wprowadź do diety dziecka pełnowartościowe produkty, takie jak warzywa, owoce, mięso i ryby.
- Ogranicz przetworzoną żywność.
- Unikaj fast-foodów, słodczy i napojów gazowanych.
- Zachęcaj do jedzenia regularnych posiłków, w tym śniadania.



Codzienna aktywność

- ▶ Aktywnie spędzaj czas wolny z dzieckiem.
- ▶ Zachęcaj do codziennego ruchu.
- ▶ Zapisz dziecko na dodatkowe zajęcia sportowe dostosowane do jego zainteresowań.
- ▶ Ogranicz czas przed ekranem: ustal limity czasu spędzanego przed telewizorem czy komputerem.