

Czy wiesz, że...

Codziennie spożywanie śniadania ma korzystny wpływ na rozwój, zdrowie i funkcjonowanie młodych ludzi w szkole.

Co więcej, dzieci, które jedzą śniadanie, rzadziej i w mniejszym stopniu są narażone na ryzyko nadwagi i otyłości.

Ciekawostka! Jeśli dzieci i rodzice jedzą razem, to to także pomaga uniknąć problemów z nadwagą.

Zadbaj o profilaktykę otyłości od najmłodszych lat!

Otyły młody człowiek z dużym prawdopodobieństwem stanie się otyłym dorosłym.



Na kanale YouTube Akademia NFZ znajdziesz m.in.

- filmy edukacyjne Środa z Profilaktyką
- plany treningowe „8 tygodni do zdrowia”.



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne plany żywieniowe oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- e-booki terapeutyczne.



Na Twitterze Narodowego Funduszu Zdrowia znajdziesz: informacje bieżące.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

MZ

Ministerstwo Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Profilaktyka od najmłodszych lat.
Otyłość.**

Już w 1974 roku eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zakwalifikowali otyłość do chorób cywilizacyjnych. Zasugerowali, że otyłość stanie się jedną z poważniejszych chorób żywieniowych naszych czasów.

Epidemia XXI wieku

- Liczba otyłych dzieci (powyżej 5 r.ż.) i młodzieży wzrosła od 1975 r. z 11 milionów do 124 milionów w 2016 r. Dodatkowo 213 milionów miało nadwagę, która może prowadzić do otyłości. Jak tego uniknąć?
- W Polsce problem nadwagi lub otyłości dotyczy około 10% dzieci w wieku 1-3 lata i 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Najczęstsze przyczyny otyłości u dzieci

- Zbyt późne wprowadzanie nowych smaków i produktów o twardej strukturze.
- Monotonna dieta.
- Nadmiar słodczy.
- Niespożywanie warzyw i owoców.
- Mała ilość wypijanej wody.
- Nadmiar soli w diecie.
- Niska aktywność fizyczna.
- Traktowanie jedzenia jako nagrody lub kary.
- Wypijanie dużych ilości kolorowych napojów, zwłaszcza gazowanych.



Konsekwencje otyłości u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

- Problemy z koncentracją i pamięcią, a tym samym z nauką.
- Rozwój chorób przewlekłych niezakaźnych tj.:
 - cukrzyca typu II,
 - nowotwory,
 - choroby układu kostno-stawowego,
 - nadciśnienie tętnicze.
- Niedobory witamin, szczególnie witaminy D i składników mineralnych.
- Obniżona wydolność organizmu i niechęć do wysiłku fizycznego.
- Zbyt wczesne dojrzewanie płciowe.
- Zaburzenia emocjonalne, niska samoocena i ostrzejsza samokrytyka.
- Depresja i izolacja społeczna.

Profilaktyka otyłości od najmłodszych lat



- Zadbaj, aby dziecko jadło w ciągu dnia 4-5 zróżnicowanych posiłków.
- Zaczynajcie dzień od śniadania.
- Nie zapominajcie o drugim śniadaniu.
- Pamiętaj, aby w każdym posiłku dziecka znalazły się warzywa.
- Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe.
- Podawaj do picia wodę zamiast kolorowych napojów.
- Unikaj fast foodów.
- Jeżeli dziecko podjada między posiłkami, niech je wartościowe produkty takie jak orzechy lub owoce.
- Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu i rozwijaniu hobby dziecka.
- Ogranicz korzystanie z urządzeń elektronicznych do 2 godzin.
- Zadbaj o aktywność fizyczną całej rodziny.

Działania zapobiegające otyłości wśród dzieci i młodzieży

- Edukacja żywieniowa wśród rodziców, nauczycieli, dzieci i młodzieży.
- Działania zachęcające do aktywności fizycznej.
- Monitorowanie i ocena stanu zdrowia i zachowań wśród dzieci i młodzieży.
- Odpowiednie żywienie w stołówkach szkolnych.
- Tworzenie odpowiedniego środowiska wspierającego działania prozdrowotne w szkołach, przedszkolach i w domach.
- Ułatwienie dokonywania prozdrowotnych wyborów żywieniowych i związanych ze stylem życia.

