

# AKO PREDCHÁDZAŤ DETSKEJ OBEZITE

## 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 najúčinnjšiu 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).

