

Savjeti roditeljima za prevenciju i liječenje pretilosti u djece

Što kažu
stručnjaci



Djeca ispod 2 godine



Dojenje - kada je to moguće treba dojiti što dulje

Ograničite unos hrane s visokim udjelom proteina pri uvođenju dohrane

Nema dokaza da mlijeko s manjim postotkom masnoće sprječava pretilost u djece



Brzi odgovor na potrebe vašeg djeteta (hranjenje, spavanje, igra, osjećaji) pomaže pri usaćivanju zdravih prehrambenih navika i povezano je s manjim indeksom tjelesne mase u dobi od 3 godine



Reference: Verduci, E., et al. Role of Dietary Factors, Food Habits and Lifestyle in Childhood Obesity Development. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 2021; Volume Publish Ahead of Print, doi: 10.1097/MPG.000000000003075.
Disclaimer: This advice guide is an adaptation of original guidelines published by ESPGHAN, as available at www.esphghan.org. ESPGHAN take no responsibility for the accuracy of translation or any changes made in this adaptation.

