

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 usađivanju zdravih prehrambenih navika i povezano je s manjim indeksom tjelesne mase u dobi od 3 godine