

Savjeti roditeljima za prevenciju i liječenje pretilosti u djece

Što kažu stručnjaci

ESPGHAN



Djeca iznad 2 godine

Jedite 5 puta dnevno

Djeca do 12 godina bi trebala jesti 5 puta na dan, što uključuje jutarnji i popodnevni međuobrok



Vježba

Vježbajte najmanje 60 minuta na dan i ograničite vrijeme pred ekranima, posebno za vrijeme obroka

Redoviti obiteljski obroci

Preporučuje se najmanje 5 obiteljskih obroka tjedno uz odgovarajuće veličine porcija kako bi djeca usvojila zdrave prehrambene navike i ponašanje

Zdravi međuobroci

Smanjite kalorične međuobroke s visokim udjelom zasićenih masti i dodanih šećera – posebno kao nagradu ili utjehu – potaknite konzumaciju zdravih alternativa

Pijte vodu

Izbjegavajte slatka pića i potičite dijete da pije vodu

Mediteranska prehrana

Provođenje principa Mediteranske prehrane pridonosi održavanju zdrave tjelesne mase

Doručak

Potičite dijete da svakodnevno konzumira doručak

