JEDZ ZDROWO – ŻYJ KOLOROWO

Otyłość – choroba cywilizacyjna

Występowanie otyłości u dorosłych i dzieci ma charakter epidemiczny. Otyłość jest najczęstszą współczesną chorobą cywilizacyjną. Częstość występowania otyłości u dzieci w europejskich krajach wysokorozwiniętych oszacowano na około 10-15%.

W USA odsetek ten sięga 25%.

W Polsce analizy statystyczne wskazują na częstość występowania otyłości **u 2,5-12% dzieci.**

Przyczyny otyłości

Najczęstszą przyczyną otyłości jest zbyt duża kalorycz-ność posiłków, do zapotrzebowania energetycznego dziecka, tzn. gdy za dużo je, a za mało się rusza. Dużą rolę odgrywa też jakość jedzenia i styl życia: jak często dziecko je fastfoody, czy je śniadania, jakie produkty stanowią główny składnik diety, ile czasu poświęca na oglądanie telewizji czy siedzenie przed komputerem, a ile na sport i ruch na świeżym powietrzu. Przekąski również stanowią przyczynę nadwagi. Ciastka, gazowane napoje, cukierki, lizaki. Słodycze traktowane jako element nagrody lub „pocieszyciela".

KAMPANIA NA RZECZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA

CZY TY TEŻ TRAKTUJESZ CIAŁO JAK ŚMIETNIK?

jedz-zdrowo.pl

Organizatorzy: vege zdrowie

Dieta współczesnego człowieka to dieta przepełniona substancjami chemicznymi, wzmacniaczami smaku, utleniaczami i innymi chemikaliami, które mają poprawiać smak i konserwują dania. Substancje te w dłuższym okresie czasu szkodzą człowiekowi i odkładają się w organizmie. Sprzyja to powstaniu wielu chorób a także otyłości.

Nie moja wina, że tyję?

Dzisiejsze szybkie życie nie pozwala ludziom na zdrowe odżywianie. Jemy szybko i bardzo niezdrowo. popularne czipsy, batoniki, wafelki, które kuszą są wyjątkowo niezdrowe. To samo dotyczy fast foodów. Niemalże na każdym kroku, mamy okazję kupić hamburgera, hot doga czy też kebaba. Jedzenie to, jest dalekie od zdrowego jedzenia i dodatkowo, wyjątkowo skutecznie zatruwa nasz organizm.

Człowiek to nie chomik

Z roku na rok kłopoty z utrzymaniem właściwej masy ciała ma coraz więcej dzieci. Najskuteczniejszą metodą zapobiegania nadwadze i otyłości wydaje się być zmiana niewłaściwych nawyków żywieniowych oraz regularna aktywność fizyczna.

ბიმ მაჯი
Coca-Cola
Coca-Cola

Ciężkie konsekwencje otyłości

Nadmierna waga uderza w cały organizm, obciąża wszystkie narządy i zakłóca ich prawidłowy rozwój. Oprócz skutków zdrowotnych, obserwujemy również skutki psychologiczne. Dzieci cierpiące na otyłość mają problemy z akceptacją grupy, są narażone na wyśmiewanie przez rówieśników i odstają od nich pod względem sprawności fizycznej

Choroby powstałe w wyniku otyłości

Otyłość to nie tylko dyskomfort psychiczny - obniżona samoocena, mogąca wywołać depresję, dyskryminacja otoczenia. Nieleczona otyłość jest przyczyną chorób układu krążenia, zaburzeń w oddychaniu podczas snu, astmy, cukrzycy typu 2, kamicy nerkowej, otłuszczenia wątroby i wielu innych chorób, które mogą zagrażać życiu. Ponadto u dzieci i młodych dorosłych z otyłością stwierdza się częstsze niż u ich zdrowych rówieśników występowanie poważnych problemów fizjologicznych. Do typowych zaburzeń należą: zbyt szybkie tempo wzrastania i dojrzewania.

Inne przyczyny otyłości

5% przypadków otyłości u dzieci jest spowodowane chorobami tarczycy lub układu nerwowego. Należy o tym pamiętać i jeśli zauważymy, że dziecko tyje bez powodu, tj. przy zachowaniu odpowiedniej diety i dawki ruchu, należy niezwłocznie udać się do lekarza.

Co wybrać?

Albo… ? Albo…

Nie tuczmy naszych dzieci!

Otyłość u dzieci ma długotrwałe, ujemne następstwa zdrowotne i to bez względu na masę ciała człowieka dorosłego. Otyłość u dzieci skutkuje wcześniejszą umieralnością oraz częstszym zapadaniem na choroby układu krążenia.

to śmieci tuczą dzieci

BOŚ
FUNDACJA
BANKU OCHRONY ŚRODOWISKA

zmień to www.aktywniepozdrowie.pl

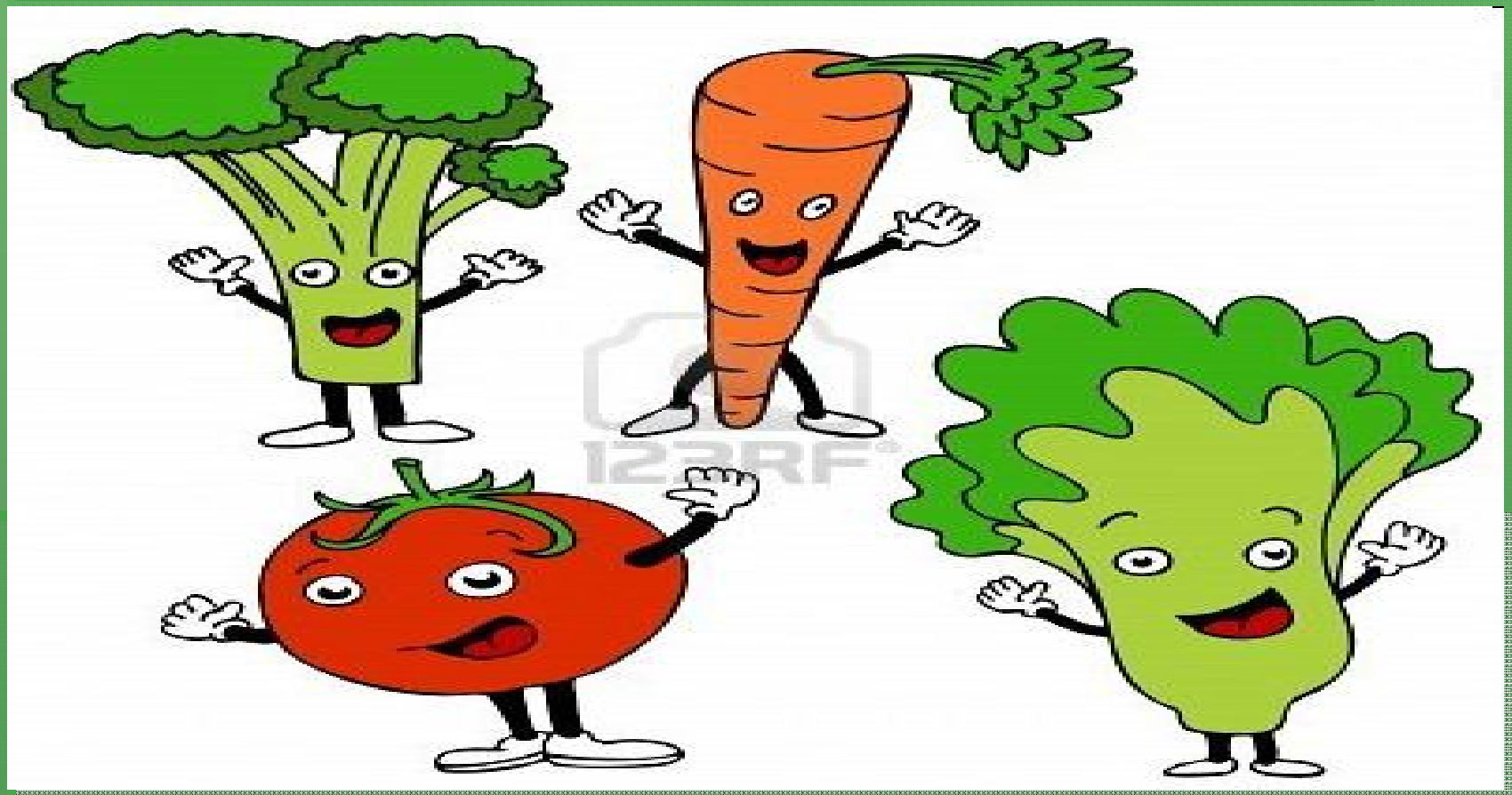
Jak walczyć z otyłością?

Najbardziej trwałą i efektywną metodą w walce z otyłością jest stała zmiana nawyków żywieniowych i stylu życia. Rodzice powinni zadbać by w jadłospisie dzieci znalazły się zdrowe i wartościowe produkty. Ważne też jest, jak dziecko spędza czas - czy przed telewizorem, czy też na spacerach i zabawach na świeżym powietrzu. Należy również zadbać o zdrowe przekąski. Nikt nie mówi, żeby całkowicie wyeliminować słodycze. Powinny jednak być przeznaczone na specjalne okazje,

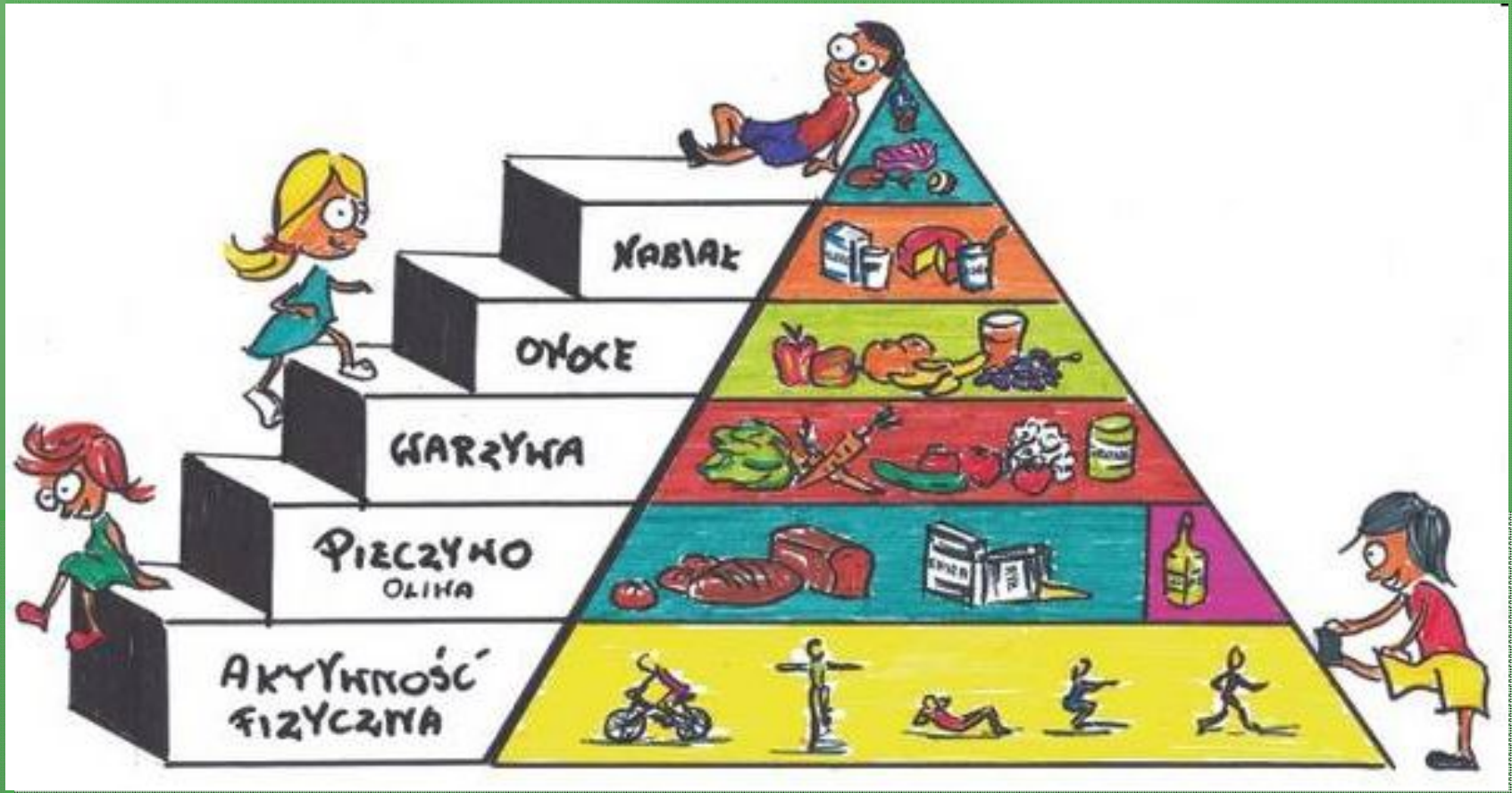
Owoce i warzywa są źródłem niezbędnych witamin

Zdrowe odżywianie się może uchronić nas od wielu groźnych chorób. Ważnym składnikiem właściwej diety są owoce i warzywa. Odpowiednie i racjonalne żywienie zapewnia nam energię na cały dzień i dostarcza organizmowi wiele potrzebnych witamin czy mikroelementów.

Jak postępować, by zdrowo żyć?



PIRAMIDA ŻYWIENIOWA



Właściwy styl życia

Walka z nadwagą i otyłością dziecka jest koniecznym warunkiem dla jego harmonijnego rozwoju fizycznego i psychicznego. Tymczasowe stosowanie rzekomo rewelacyjnych kuracji odchudzających czy też głodzenie się nie przynosi dobrego efektu – po ich zakończeniu dziecko zazwyczaj wraca do poprzedniej wagi. Najbardziej skuteczną metodą postępowania jest trwała zmiana nawyków żywieniowych i ograniczenie siedzącego trybu życia.

"SUROWA" PIRAMIDA
orzechy, nasiona, awokado
owoce i warzywa
PerfectHealth101.org

fot. Fotolia

Walczmy z otyłością u dzieci

- regularne spożywanie posiłków,
- eliminacja podjadania między posiłkami,
- ograniczenie lub eliminację posiłków wysokokalorycznych
- zwiększone spożycie produktów niskokalorycznych (warzyw oraz owoców)
- ograniczenie siedzącego trybu życia (oglądanie telewizji lub korzystanie z komputera krócej niż przez 2 godziny dziennie),
- umiarkowany wysiłek fizyczny (np. codzienna jazda na rowerze co najmniej przez 30 minut).

Warto polubić warzywa i owoce oraz nabiał

Ruch - towarzysz przez cały dzień

- Nieocenione znaczenie w zapobieganiu otyłości mają regularne ćwiczenia fizyczne. Zamiast spędzać wolny czas przed telewizorem, rodzice powinni zachęcać dzieci do ruchu na świeżym powietrzu.
- Pierwszym krokiem do zmiany złych nawyków może być zatem rodzinny spacer lub wycieczka rowerowa.

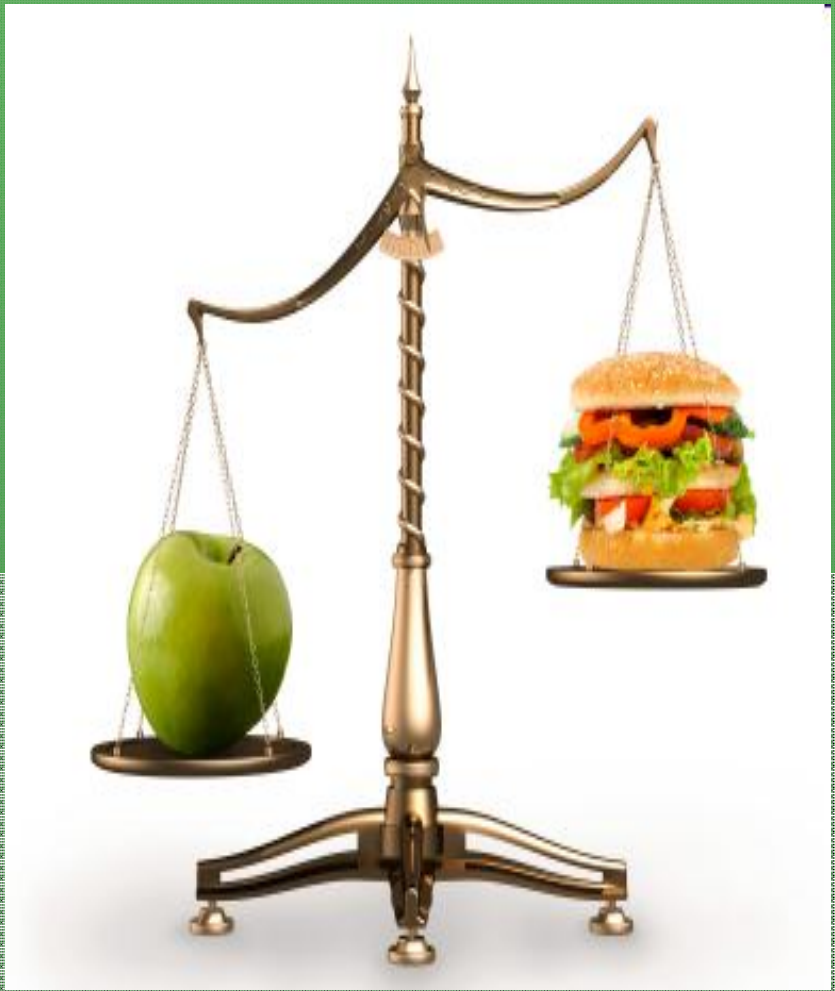
Pomocne rady dla rodziców

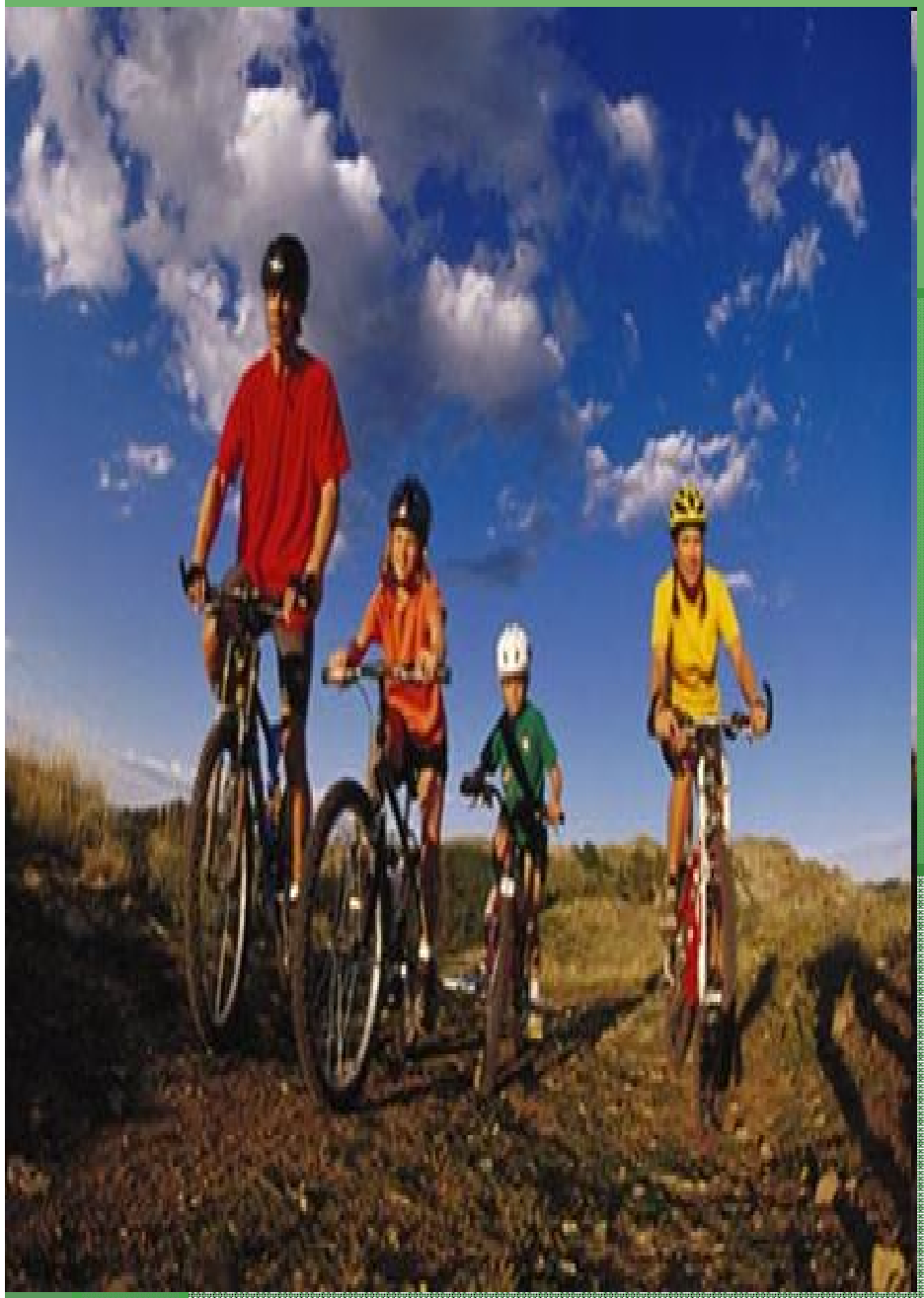
1. Wyeliminuj jedzenie typu "fast-food" i siedzenie godzinami przed telewizorem.
2. Ogranicz tłuste i słodkie pożywienie. Po prostu go nie kupuj.
3. Dbaj o systematyczne posiłki, 4-5 dziennie.
4. Ucz dziecko zasad prawidłowego odżywiania dostosowując wiedzę do wieku dziecka.
5. Sam jedz prawidłowo-rodzice są ważnym wzorem dla dziecka, dziecko powinno jeść wspólnie z rodzicami podobne posiłki , nie może być na osobnej, drastycznej diecie.
6. Powoli zwiększ aktywność fizyczną dziecka, wybierając sporty, które lubi.
7. Towarzysz dziecku w trakcie posiłku i przy uprawianiu sportu.
8. Dbaj o to, by dietetyczne posiłki były ładne, kolorowe i smaczne.
9. Nie kupuj słodyczy "na drogę" do przedszkola.
10. Zawsze przygotowuj zdrowe, smaczne posiłki do szkoły, zamiast dawać pieniądze na jedzenie.
11. Rodzinne wypady do restauracji zastąp spacerem, wyprawą na basen czy na rower.

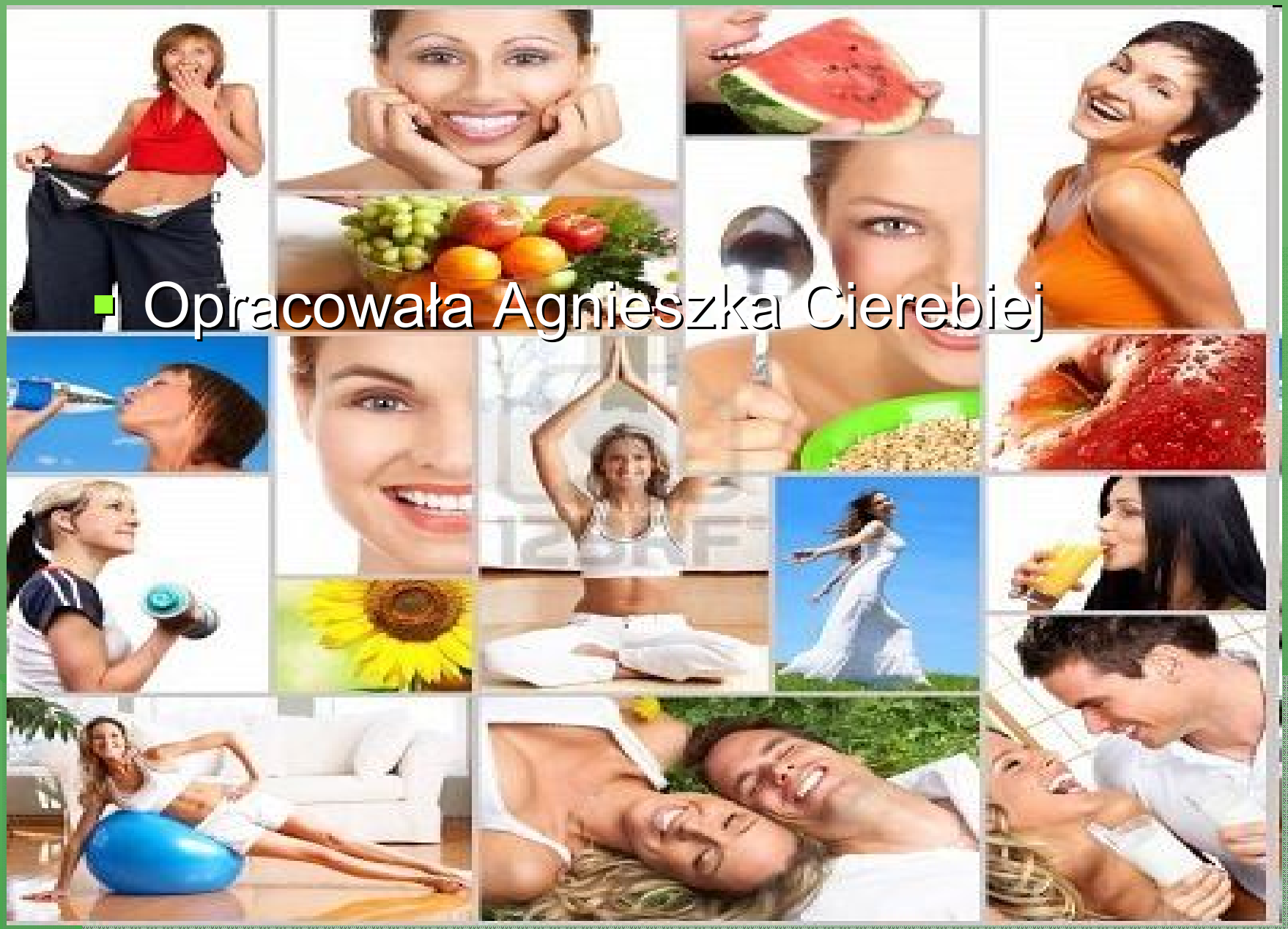
A więc? ...

Wybierasz słodycze i fastfoody?

...czy może sport i zdrowe jedzenie?







- Opracowała Agnieszka Cierebiej