Dla Najważniejszych na świecie.

Zapobieganie otyłości u dzieci

Mamo, Tato, możecie zapobiec nadwadze i otyłości u Waszego dziecka

Świeć przykładem

Bądźcie dla swoich dzieci przykładem zdrowego stylu życia, regularnej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. Wasze zaangażowanie jest ważne już od etapu planowania ciąży. Wysokie BMI przed ciążą czy nadmierny przyrost masy w czasie jej trwania zwiększają ryzyko nadwagi i otyłości dziecka.

Pamiętajcie o bilansach

Regularnie zgłaszajcie się na bilanse zdrowia, podczas których lekarz naniesie masę ciała, wzrost i BMI na siatki centylowe, co umożliwi szybkie wykrycie ewentualnych nieprawidłowości.

Zwracajcie uwagę na dietę dziecka

Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych zaczyna się już od pierwszych dni życia dziecka.

Niemowlęta:

- Starajcie się karmić dziecko mlekiem matki przez pierwsze 6 miesięcy życia, najlepiej do 12. miesiąca - zmniejsza to ryzyko nadwagi i otyłości.
- Rozszerzanie diety rozpocznijcie od pokarmów wytrawnych, unikać należy dosładzania i dosalania potraw.
- Unikajcie podawania soków owocowych dzieciom przed ukończeniem 12 miesięcy.

Dzieci w wieku 1-3 lat:

- Wspólnie spożywajcie 4-5 posiłków dziennie, w tym 3 główne i 1 lub 2 przekąski.
- Ograniczcie dziecku spożycie soków owocowych do 120 ml dziennie.
- Zaprzestańcie karmienia nocnego po ukończeniu 12 miesięcy, chyba że jest to medycznie uzasadnione.

Dzieci w wieku 4-18 lat:

- Korzystajcie z Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia. Jej fundamentem jest regularna aktywność fizyczna, ograniczenie czasu przed ekranem do maksymalnie 2 h dziennie, odpowiednia ilość snu oraz regularne pomiary masy ciała i wzrostu.
- Podstawą Waszej diety powinny być warzywa i owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, białko oraz tłuszcze roślinne. Pamiętajcie o ograniczeniu spożycia cukru, słodyczy i soli.

Mamo, Tato, pamiętajcie, że zdrowy tryb życia, prawidłowe żywienie oraz regularna aktywność fizyczna całej rodziny są kluczem do zapobiegania nadwadze i otyłości u dzieci. **Dzieci uczą się przez naśladownictwo – bądźcie dla nich najlepszym przykładem!**

Autorzy materiału: prof. Paweł Matusik, prof. Małgorzata Wójcik, dr hab. Agnieszka Kozioł-Kozakowska – Polskie Towarzystwo Otyłości Dziecięcej
Opracowanie na podstawie treści przekazanych przez autorów materiałów: dr. n. med. Michał Wronowski - pediatra

Chung YL, Rhie YJ. Severe Obesity in Children and Adolescents: Metabolic Effects, Assessment, and Treatment. J Obes Metab Syndr. 2021 Dec 30;30(4):326-335. doi: 10.7570/jomes21063.
Rasmussen KM, Catalano PM, Yaktine AL. New guidelines for weight gain during pregnancy: what obstetrician/gynecologists should know. Curr Opin Obstet Gynecol. 2009 Dec;21(6):521-6. doi: 10.1097/GCO.0b013e328332d24e.
Heyman MB, Abrams SA. SECTION ON GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY, AND NUTRITION; COMMITTEE ON NUTRITION. Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents: Current Recommendations. Pediatrics. 2017 Jun;139(6):e20170967. doi: 10.1542/peds.20170967.
Weker H, Barańska M, Strucińska M. Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Praktyczne zastosowanie norm żywienia opracowanych przez Grupę Ekspertów w 2012. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka, 2012. http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/poradnik.pdf. Dostęp: 07.07.2024
Stricker PR, Faigenbaum AD, McCambridge TM. Council on sports medicine and fitness. Resistance Training for Children and Adolescents. Pediatrics. 2020 Jun;145(6):e20201011. doi: 10.1542/peds.2020-1011.
Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C et al. Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. J Clin Sleep Med. 2016 Jun 15;12(6):785-6. doi: 10.5664/jcsm.5866. PMID: 27250809; PMCID: PMC4877308.

Zadbajcie o odpowiednią długość snu dziecka

Niedostateczna ilość i jakość snu zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości. Dbajcie o to, aby przed snem dzieci nie korzystały z urządzeń ekranowych – wydłuża to czas do zaśnięcia.

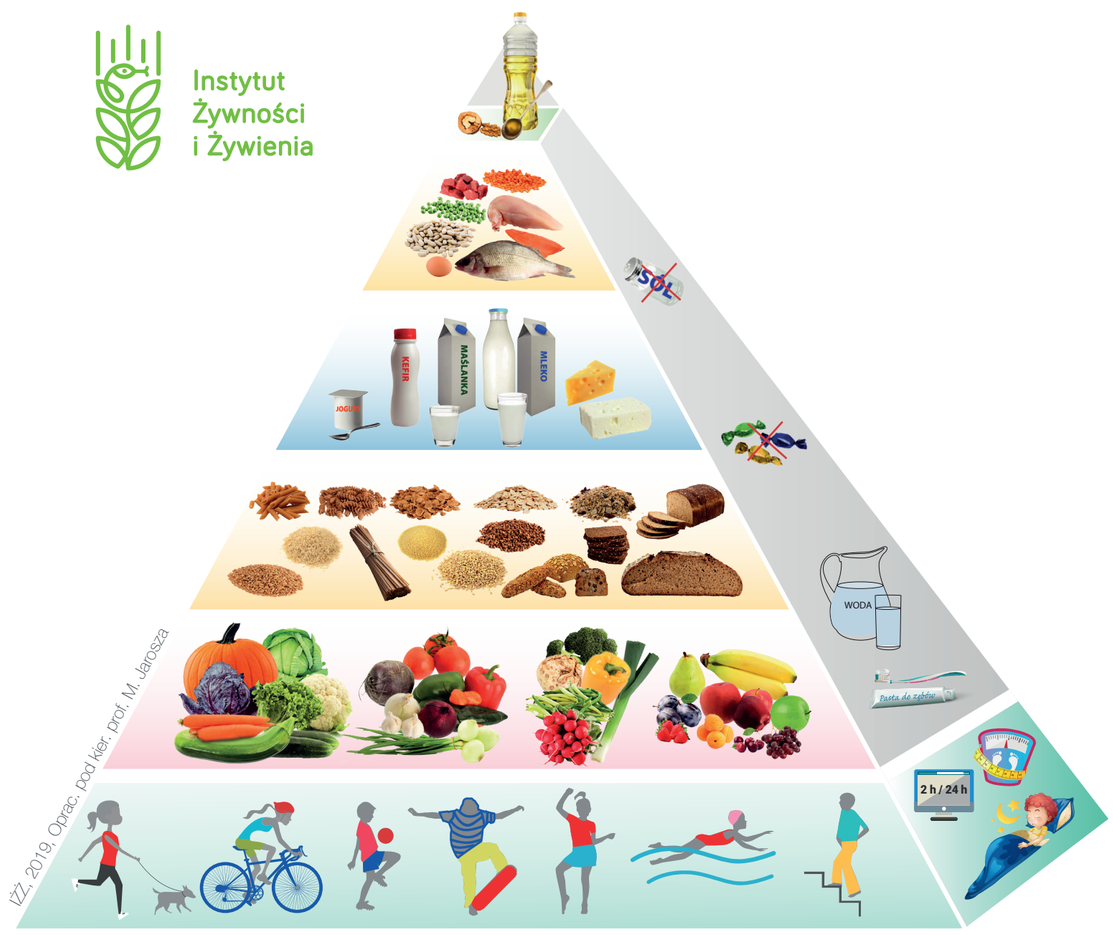
Ruszajcie się i zachęcajcie do tego dzieci

Regularna aktywność fizyczna jest podstawą, szczególnie gdy angażuje nie tylko dzieci, ale także Was, Rodziców. W przypadku dzieci do ukończenia 12 miesięcy życia spędzajcie czas na interaktywnej zabawie na podłodze. Dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują codziennie około 3 h ruchu umiarkowanego do intensywnego, a dzieci w wieku 5-17 lat powinny codziennie spędzać co najmniej 1 h dziennie na umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej, trzy razy w tygodniu zaleca się ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości. Ograniczajcie czas spędzony przed telewizorem, tabletem czy z telefonem.

Główne przyczyny rozwoju nadwagi i otyłości:

- Spożycie wysokoprzetworzonej żywności z dużą ilością cukru i sodu.
- Picie słodkich napojów i podjadanie między posiłkami oraz w nocy.
- Niskie spożycie warzyw i owoców.
- Niska aktywność fizyczna przy nadmiernym spożyciu kalorii.
- Siedzący tryb życia i spędzanie wielu godzin przed ekranem.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4–18 LAT)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Dowiedz się więcej o zapobieganiu otyłości. Zeskanuj kod QR - przeczytaj artykuły i obejrzyj materiały wideo z ekspertami.

Hipp- plakat Nadwaga i otylosc.indd 1
28.08.2024 14:57:07