



Czy Twoje dziecko ma nadmierną masę ciała?

Pamiętaj, że nadmierna masa ciała nie jest tylko problemem estetycznym. Długotrwałe zaburzenie wynikające z przyjmowania większej ilości energii, niż jest wydatkowana przez organizm może doprowadzić do otyłości, która ma wpływ na wiele konsekwencji zdrowotnych, takich jak:

- zaburzenia gospodarki lipidowej i węglowodanowej (cukrzyca typu II),
- nadciśnienie tętnicze,
- stłuszczenie wątroby,
- zaburzenia kostno-stawowe związane z przeciążeniem układu ruchu,
- zaburzenia emocjonalne,
- predyspozycja do chorób nowotworowych w wieku dorosłym.

Źródło: „Otyłość u dzieci i młodzieży. Poradnik dla rodziców”. Instytut Matki i Dziecka Fundacja, 2014

Gdzie szukać pomocy?

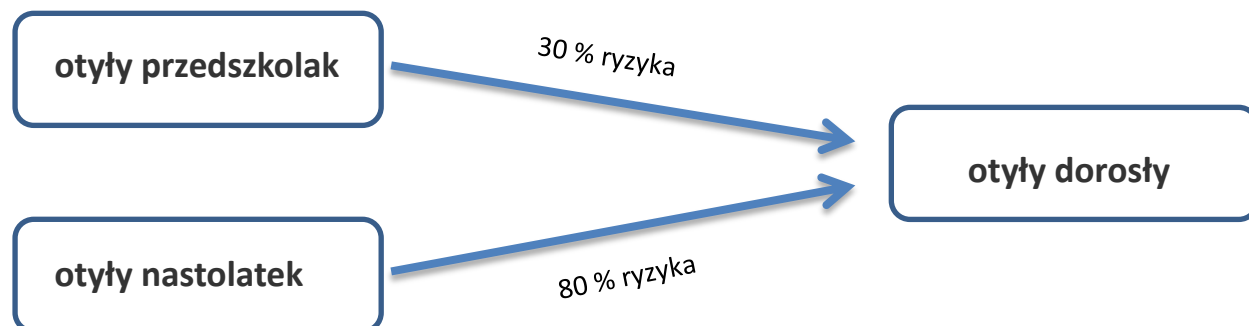
- **Pediatra** – w trakcie badań okresowych pediatra powinien dokonać oceny parametrów antropometrycznych (wagi i wzrostu) dziecka.
- **Dietetyk** – jeśli masz problem ze zbilansowaną dietą, jaką możesz zaproponować swojemu dziecku, warto jest zasięgnąć porady u specjalisty.
- **Edukator programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”** – zachęcamy również do kontaktu z edukatorem obejmującym opieką placówkę Państwa dziecka. Są to dietetycy, dodatkowo przeszkoleni w zakresie dietetyki pediatrycznej oraz pracy z dzieckiem. Chętnie doradzą Państwu jak zadbać o prawidłowe żywienie dziecka.

Tą placówką opiekuje się.....

(Imię i nazwisko)

(Tel. kontaktowy)

Masz realny wpływ na zdrowie swojego dziecka w przyszłości!





ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Jak wesprzeć dziecko z nadmierną masą ciała?

- **Nie wprowadzaj diet redukcyjnych (o obniżonej kaloryczności).**
- **Umożliw dziecku poznanie uczucia głodu i sytości:**
 - podawaj posiłki o stałych porach,
 - unikaj podawania dziecku przekąsek między posiłkami (zwłaszcza słodczy i słodzonych napojów),
 - unikaj podawania jedzenia w drodze, np. z lub do placówki.
- **Modyfikuj nieprawidłowe zachowania żywieniowe:**
 - ogranicz ilość podawanych słodzonych napojów,
 - na pragnienie podawaj wodę,
 - wysokokaloryczne przekąski np. w postaci słodczy zastąp świeżymi owocami.
- **Zapewnij odpowiednie warunki do spożywania posiłków:**
 - posiłki podawaj dziecku przy stole,
 - unikaj rozpraszania uwagi dziecka w trakcie posiłku np. poprzez telewizję lub głośną muzykę.
- **Nie nagradzaj jedzeniem, a zwłaszcza słodczymi.**
- **Możesz zastosować kilka prostych trików:**
 - małe naczynia sprawiają, że porcja jedzenia będzie wydawała się większa,
 - stosowanie widelca i noża (w przypadku starszych dzieci) wydłuży czas spożywania żywności,
 - nie zmuszaj dziecka do zjedzenia całej porcji, w momencie kiedy już się najadło.
- **Pamiętaj o aktywności fizycznej dziecka. Zaplanuj wspólne zajęcia ruchowe najlepiej na świeżym powietrzu.**

Drogi Rodzicu,
więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci
znajdziesz na stronie: www.1000dni.pl

