Здрави деца = Щастливи деца

5

www.secretsofwellness.org

ЦЪРКВА НА АДВЕНТИСТИТЕ ОТ СЕДМИЯ ДЕН

150 години

Здравно популяризиране

Тайните на здравето

health MINISTRIES

INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Детското затлъстяване е станало често срещан проблем в цял свят. Последствията са видими като остеоартритни проблеми, сънливост през деня, отклонение на поведението в училище, намаляване на самочувствието и самопреценката. Затлъстяването също така увеличава риска от развитие на хронични заболявания в по-късна възраст.

Нездравословното хранене е общото сред децата. В Европа, например, 9% от децата пропускат закуската, докато 21% не консумират редовно плодове или зеленчуци, а 43% често пият подсладени напитки.

Заседналият начин на живот също е от голямо значение. Около 16% от децата спортуват обикновено един час в седмицата, докато 36% гледат телевизия и/или играят видео игри повече от два часа на ден. Освен това, окуражавайки заседналия начин на живот, телевизионните реклами изкушават децата да купуват нездравословни храни и напитки.

Добрата новина е, че наднорменото тегло и затлъстяването могат да бъдат предотвратени и телесното тегло подобрено, чрез прости промени в начина на живот. Промените в диетата трябва да включват осигуряване на 3 основни хранения на децата, където плодовете и зеленчуците са представени и са приготвени разнообразно. Пълнозърнестите продукти и варива трябва да бъдат предпочитани пред рафинираните зърнени храни и белия хляб. Освен това, простите захари трябва да бъдат избягвани. На децата не трябва да бъдат давани като награда висококалорични закуски и подсладени напитки. **Редовната физическа активност и достатъчен сън са също важни за поддържането на добро тегло за децата.**

Ennio Battista

директор на списание
“Живот и здраве”