



Zdravé děti = šťastné děti

5

www.secretsofwellness.org



CÍRKEV ADVENTISTŮ
SEDMÉHO DNE

150
LET

ZDRAVOTNÍ OSVĚTY

Tajemství
zdravé
kondice

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Dětská obezita je dnes už celosvětovým zdravotním problémem. S jejími důsledky se setkáváme v problémech spojených se stavem kostí a kloubů, s ospalostí v průběhu dne, se zhoršeným školním prospěchem, sníženou mírou péče o vlastní zevnějšek a nízkým sebevědomím. Obezita současně zvyšuje riziko chronických onemocnění v dospělosti.

Nezdravé stravovací návyky jsou dnes mezi dětmi běžné. Například v Evropě 9 % dětí nesnídá, zatímco 21 % nekonzumuje pravidelně ovoce nebo zeleninu a 43 % pije slazené nápoje.

Podobně závažným problémem je sedavý životní styl. Asi 16 % dětí se věnuje sportovní aktivitě pouze jednu hodinu týdně, ale až 36 % sleduje TV a/ nebo hraje videohry více než 2 hodiny denně. Dívání se na televizi nejenom podporuje sedavý životní styl, děti jsou současně vystaveny reklamě propagující konzumaci nezdravých potravin a nápojů.

Dobrou zprávou je, že nadváze i obezitu lze předcházet, a to jednoduchými změnami životního stylu. Díky těmto změnám se dá i zhubnout. Změny v jídelníčku by se měly soustředit na podávání tří přiměřených jídel denně. Ovoce a zelenina by měly být servírované v nejrůznějších úpravách. Celozrnné výrobky a luštěniny mají dostat přednost před rafinovanými cereáliemi a bílým pečivem. Kromě toho je třeba vyhýbat se jednoduchým cukrům. Děti by neměly dostávat za odměnu sladké nápoje ani potraviny s vysokým obsahem kalorií podávané mezi hlavními jídly. **Pravidelná fyzická aktivita a dostatek spánku jsou pro udržování optimální tělesné hmotnosti také velmi důležité.**

Ennio Battista

Ředitel vydavatelství
Vita e Salute

