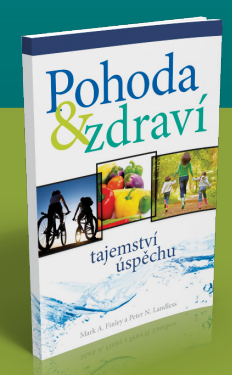
Zdravé děti = šťastné děti

Tajemství zdravé kondice

Během posledních několika desetiletí jsme mohli být svědky nárůstu nadváhy a obezity u dětí. Tento stav s sebou nese riziko nástupu chronických onemocnění později v průběhu života. Řada dětí konzumuje příliš mnoho kalorií, včetně nadbytečného množství tuku, cukru a zpracovaných potravin. Děti taktéž tráví příliš mnoho času před obrazovkami a monitory počítačů. To všechno má negativní vliv na jejich tělesné i duševní zdraví. Optimální tělesnou hmotnost si děti snáze udrží, dostane-li se jim dostatku spánku a minimálně jedné hodiny tělesné aktivity denně. Kromě toho by měly konzumovat stravu bohatou na ovoce, zeleninu a celozrnné obiloviny. Hlavním nápojem je čistá voda. Nejvíce pomůžete svým dětem ve vytváření dobrých zdravotních návyků tím, že jim sami půjdete příkladem.

Začít se dá už dnes!



www.secretsofwellness.org

Církev adventistů sedmého dne
150 let
zdravotní osvěty

health ministries
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD