



Copiii sănătoși = copiii fericiți

5

www.secretsofwellness.org



BISERICA ADVENTISTĂ
DE ZIUA A ȘAPTEA

150^{DE}
DE ANI

PROMOVARE A SANATATII

Secretele
Sănătății

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Obezitatea infantilă a devenit o problemă prevalentă de sănătate la nivel mondial. Consecințele ei se pot vedea în afecțiuni osteoartrite, somnolență în timpul zilei, performanțe școlare scăzute și scăderea stimei și a imaginii de sine. Obezitatea crește, de asemenea, riscul de a dezvolta boli cronice la vârsta adultă.

Consumul mâncărilor nesănătoase este o obișnuință printre copii. În Europa, spre exemplu, 9% dintre copii sar peste micul dejun, în timp ce 21% nu mănâncă regulat fructe sau legume, iar 43% beau frecvent băuturi dulci. Stilul de viață sedentar reprezintă, de asemenea, un factor major de îngrijorare.

Aproximativ 15% dintre copii fac sport doar o oră/săptămâna, în timp ce 36% se uită la televizor sau joacă jocuri video mai mult de două ore/zi. Pe lângă încurajarea unui stil de viață sedentar, vizionarea programelor TV expune copiii la reclame pentru mâncăruri și băuturi nesănătoase.

Vestea bună este că excesul ponderal și obezitatea pot fi prevenite, iar controlul greutatei poate fi îmbunătățit prin schimbări simple în stilul de viață. Schimbările din dieta copiilor ar trebui să le asigure trei mese zilnice, moderate cantitativ, în care fructele și legumele să fie prezente în diverse combinații. Produsele din cereale integrale și leguminoasele ar trebui preferate cerealelor rafinate și pâinii albe. În plus, ar trebui evitate zaharurile simple. Copiii nu ar trebui răsplătiți cu gustări bogate în calorii sau băuturi dulci. **Activitatea fizică regulată și somnul adecvat sunt, de asemenea, cruciale unui bun management al greutatei la copii.**

Ennio Battista

Director al Revistei
Vita&Salute

