



Zdravé deti = šťastné deti

5

Tajomstvá zdravej kondície

Za posledné desaťročia sme svedkami narastajúceho výskytu nadváhy a obezity u detí. Tento stav pre ne predstavuje neskôr v priebehu života riziko nástupu chronických

ochorení. Veľa detí konzumuje prílišné množstvá kalórií vrátane nadbytočného množstva tukov, cukrov a spracovaných potravín. Trávia tiež príliš veľa času pred obrazovkami a monitormi. To všetko negatívne vplyva na ich telesné a mentálne zdravie. Optimálnu telesnú hmotnosť si deti ľahšie udržia aj tým, že si doprajú dostatočný spánok a minimálne hodinu telesnej aktivity každý deň.

Okrem toho by mali konzumovať stravu bohatú na ovocie, zeleninu a celozrnné obilniny. Hlavným nápojom by mala byť čistá voda. Ako rodičia pomôžte svojim deťom vytvárať si dobré zdravotné návyky tým, že im sami budete príkladom. ♥

Začať sa dá už dnes!

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dr. Ana Buongiorno

Všeobecná lekárka
Florenca, Taliansko