

Prekomjerna težina? To se da promijeniti!

Dragi roditelji

Kod Vašeg djeteta ustanovljen je problem sa prekomjernom tjelesnom težinom. Radi se zdravstvenom problemu koji Vam je sigurno već poznat. Moguće je da je Vaše dijete nesretno, da ga ismijavaju u školi i zbog toga što nije u stanju na nastavi fizičkog odgoja postići jednake rezultate kao i njegove školske kolegice i kolege.

Prekomjerna tjelesna težina u dječijem uzrastu ne nestaje sama od sebe već u pravilu ostaje i u odrasloj dobi, prouzrokujući razne bolesti kao npr. bolesti srca i krvnih sudova te zglobova.

Prekomjerna tjelesna težina nastaje kao posljedica neravnoteže između unešene energije (uzimanje previše jako kaloričnih životnih namirnica) te njene potrošnje (premao kretanja). Važnu ulogu ima i tzv. nasljedni faktor.

Šta učiniti:

- Moguće je da ste već sami pokušali učiniti nešto za smanjenje prekomjerne tjelesne težine kod Vašeg djeteta. Namjera nam je podržati Vas u tim naporima sa nekoliko savjeta. Napominjemo da naši savjeti ni u kome slučaju nisu zamjena za savjetovanja kod dječijeg ljekara ili stručnjaka za pitanja ishrane.
- Za uspješno i održivo smanjenje prekomjerne tjelesne težine potrebno je vrijeme i strpljenje. Brze dijete ili upotreba raznih sredstva za brzo mršavljenje sa sigurnošću ne vode ka dugoročnom rezultatu. Jedite radije raznovrsnu hranu.
- Da bi ste vagu ponovo doveli u ravnotežu mora se smanjiti količina unesene energije (promjena načina ishrane) te povećati potrošnja energije (više kretanja).



Copyright NUTRKID

Više kretanja

- ┌ Pješice umjesto biciklom, tramvajem ili autom, češće se igrati na otvorenom prostoru, eventualno članstvo u nekom od sportskih klubova (posebno pogodno je plivanje), smanjivati upražnjavanje aktivnosti za vrijeme kojih se sjedi (npr. televizor, kompjuterske igre, itd.)

Promjena načina ishrane te navika vezanih za ishranu

- ┌ **Redovno uzimanje obroka**
(Izbjegavanje prevelikog osjećaja gladi): Tri glavna obroka, dva međuobroka (užina) između glavnih obroka.
- ┌ **Jelo za stolom, zajednički jesti:**
Za sve isto jelo i ista pravila za stolom. Budite primjer Vašem djetetu. Izbjegavati jesti za vrijeme obavljanja neke druge aktivnosti kao npr. kućnih poslova, gledanja televizije, rada sa kompjuterom, itd.
- ┌ **Manje masnoća i namirnica bogatih masnoćama:**
Smanjiti unošenje masnoća, jela pripremati sa što je moguće manje masnoća, pohovanje i fritiranje izbjegavati. Obratiti pažnju na tzv. skrivene masnoće kao npr. suhomesnati proizvodi, čokolada, kolači, pica, sladoled, itd.
- ┌ **Mlijeko i mliječni proizvodi:**
mliječni namazi sa manje masnoća, prirodni jogurt, niskokalorični sirevi sa manjim sastojkom masnoća, itd.
- ┌ **Konzumiranje šećera i slatkiša smanjiti na najmanju moguću mjeru!**
Izbjegavajte davati djeci slatkiše između obroka. Radije uvedite slatkiše kao desert jedan put dnevno. Umjetni (sintetički) zasladjivači djeluju stimulatивно na apetit. Izbjegavajte ih iz tog razloga.
- ┌ **Uzimanje dovoljnih količina tečnosti:**
(otprilike 1,5 l dnevno) Obična ili mineralna voda, nezasladjeni čajevi, svježi ili razblaženi voćni sokovi. Izbjegavati slatka pića kao Cola ili ledeni čaj.
- ┌ **Svakodnevno konzumiranje voća i povrća.**
Voće i prijesno povrće su posebno pogodni za međuobroke (užina) između glavnih obroka.
- ┌ **Više puta dnevno konzumirati namirnice bogate ugljenim hidratima** kao crni kruh, tjestenine, riža, pahuljice od zitarica (po mogućnosti od integralnog brašna), krompir.
- ┌ **Meso, riba, jaja**
konzumirati u umjerenim količinama, 1-2 puta sedmično. I ovdje obratite pažnju na vrste sa manjim sastojkom masnoća. Izbjegavajte suhomesnate proizvode.



Copyright NUTRKID