



Саветовалиште за исхрану ВМА на Јесењем фестивалу здравља 2012

„Гојазно дете расте у гојазну одраслу особу“

То је чињеница. Погрешно је уобичајено мишљење да ће се „извући кад порасте“, да је „само крупно и јаких костију“ и да не треба ништа предузети јер „сада дете расте и није здраво држати дијету у дечијем добу“.

Право време за уравнотежену исхрану је још много раније започело – у мамином стомаку. Жене које се за време трудноће значајно угоје обично рађају велике бебе. Мајке које су добиле више од 24 килограма у трудноћи рађале су децу која су у просеку била тежа за 150 грама од деце жена које су у трудноћи добиле само 10 килограма, резултат је истраживања Америчке националне здравствене организације.

Свако треће дете у Србији има прекомерну тежину или је гојазно. Гојазна деца већ са три године имају ране упозоравајуће знаке срчаних обољења, пораст холестерола и триглицерида у крви. Повишени крвни притисак није реткост у дечијем добу. Гојазна деца имају веће шансе да остану гојазна и када одрасту. Не ради само о наследним факторима, већ и о односима и слици коју дете има о свом родитељу истог пола и његовом понашању везаном за исхрану.

Према подацима Министарства здравља, у Србији је 18 одсто популације гојазно, а још 33% има прекомерну тежину. Пораст броја умерено гојазне и гојазне деце у Србији последица је лоших навика у исхрани и недовољне физичке активности али и многих додатних фактора који захтевају помоћ стручњака. Дете треба водити дијетологу на преглед, истрајати у терапији и бити свестан да му на тај начин стварате здраве темеље за живот у одраслом добу.

Чекамо вас на нашем штанду. Следи савет где, када и како да започнете и изборите се са овим проблемом.

Решите и тест који смо припремили за вас и сазнајте колико знате шта су добре навике у исхрани ваше деце.
Нутрициониста и доктор дијетолог ће вам разрешити мноштво дилема.

На истом месту вас очекују и **фармацеути** који поручују да велики број намирница садржи значајне количине витамина, минерала, шећера или замена за шећер, као и адитива. Сазнајте од њих како их треба користити да не надмашите препоручени дневни унос и којим се аналитичким методама одређује њихов састав да би били сасвим поуздани.

Добићете и предлог уравнотежене исхране детета за један дан.

Савет за памћење

Обавезних шест obroka на дан, у школу без доручка НЕ!

Асис.мр сц мед. др Татјана Мраовић, дијетолог
ВМА Саветовалиште за исхрану