

1. Informații generale

- Necesarul de alimente la vârsta copilăriei este deseori supraestimat din cauza obiceiurilor alimentare ale adulților.
- Mâncarea trebuie să nu constituie un mijloc de educație. Nu oferiți alimente bogate în calorii (bomboane, înghețată, ciocolată, etc.) ca recompensă.
- Copiii trebuie să mănânce zilnic 3 mese principale și 2 gustări. Micul dejun este foarte important pentru creșterea capacității intelectuale a copilului.
- Activitatea fizică, sporturile de grup trebuie stimulate.



2. Ce este obezitatea?

Obezitatea poate avea ca și cauze factori genetici, dar cel mai frecvent ea este determinată de obiceiurile alimentare din familie: timpul dedicat meselor, cantitatea și calitatea alimentelor, ritmul masticației.

**Mănâncă sănătos
și crești mare
și frumos!**



**PREVENIREA
OBEZITĂȚII LA COPIL
TREBUIE SĂ ÎNCEAPĂ
DE TIMPURIU**

3. De ce se îngrașă copiii?

- Consumă prea multă grăsime animală (unt, smântână, untură), mai ales sub formă „ascunsă“ în mezeluri, prăjituri, produse de patiserie, înghețată!
 - Mănâncă prea multe dulciuri, beau sucuri îndulcite artificial (cu zahăr)!
 - Copiii mănâncă multe produse bogate în calorii, în special de tip fast food (pizza, snacks, pateuri etc.)!
 - Porțiile oferite de părinți sunt prea mari!
 - Copiii petrec prea mult timp în casă, în fața TV, a computerului, în defavoarea activităților fizice în aer liber.



* Exista tabele în funcție de înălțime, greutate, vârstă, sex, pe baza cărora se poate determina exact dacă un copil este obez sau un.

4. Care sunt complicațiile obezității?

- **psihosociale:** afectarea conștiinței de sine, sentimente de inferioritate și respingere din partea colectivității, frustrare, depresie
- **respiratorii:** respirație mai dificilă
- **locomotorii:** picior plat, genunchi în forma de X, accentuarea curburilor fiziologice ale coloanei vertebrale, dureri articulare
- **metabolice:** tulburări de transformare în organism a grăsimilor și glucidelor
- **cardiovasculare:** hipertensiune arterială, ateroscleroză, cardiopatie ischemică. Se manifestă la adulți
- **cutanate:** iritația tegumentelor la nivelul plicilor, abcese, mâncărimi
- **alte modificări:** dureri de cap, astenie, tulburări menstruale, acnee, constipație, digestie dificilă.



5. Sfaturi pentru părinți

- La pregătirea mâncărurilor să se prefere fierberea, coacerea, pregătirea în cuptor sau la grătar.
- Să se țină cont de preferințele culinare ale copiilor.



- Obiceiurile alimentare se vor schimba treptat, nu brusc.
- Întreaga familie să ajute și să încurajeze copilul. Alimentația sănătoasă să fi e adoptată de întreaga familie.



- În cantitatea cea mai mare să se consume cereale integrale, legume, fructe, lapte și derivate din lapte degresat.



- Se recomandă în special carne de pește și pui fără piele.
- Ouăle se consumă în cantitate de 2-3 pe săptămână.
- Grăsimile consumate să fie mai ales sub formă de uleiuri vegetale.
- Băuturile să fie ceaiuri de plante, apă plată, sucuri naturale de fructe.
- Cele două gustări zilnice să fie reprezentate de fructe, legume sau lactate degresate.

6. Ai grijă de sănătate și fugi de obezitate ;

