



ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ДЕТСТВО БЕЗ ЛИШНЕГО ВЕСА - БУДУЩЕЕ БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ!

1 из 5 детей в Казахстане
уже имеют избыточный вес или ожирение.

1



Поддержка без критики
Хвалите ребенка за усилия и стремления, поощряйте его здоровые привычки, не акцентируя внимание на весе.

2



Будьте примером
Занимайтесь физической активностью и ешьте больше овощей и фруктов всей семьей.

3



Вместе за продуктами
Берите детей в магазин. Пусть они выбирают новые овощи и фрукты, учатся делать полезный выбор.

4



Готовьте вместе
Совместное приготовление еды – это весело, вкусно, экономично. Покажите детям, что здоровая и полезная еда может быть удовольствием.

5



Семейные трапезы
Ешьте вместе за одним столом. Это укрепляет связи и поможет сформировать здоровые привычки питания.

6



Контроль порций
Обращайте внимание на размер порций, чтобы избежать переедания.

7



Еда - не награда
Не превращайте еду в способ поощрения. Лучше наградите ребенка вниманием, игрой, прогулкой или похвалой.

8



Пейте воду
Предлагайте детям воду или нежирное молоко. Избегайте сладких газированных напитков и соков с добавленным сахаром.

9



Меньше экранов – больше движения
Сократите время, которое дети проводят за гаджетами. Замените его прогулками на свежем воздухе, играми и активными занятиями.

10



Крепкий сон
Обеспечьте ребенку достаточную продолжительность сна. Полноценный сон помогает расти здоровым и поддерживать нормальный вес.

Детское ожирение может привести
к серьезным неинфекционным заболеваниям во взрослой жизни.