



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 связь и помогает 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 ребёнка 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 ребёнку достаточную продолжительность сна. Полноценный сон помогает расти здоровым и поддерживать нормальный вес.

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