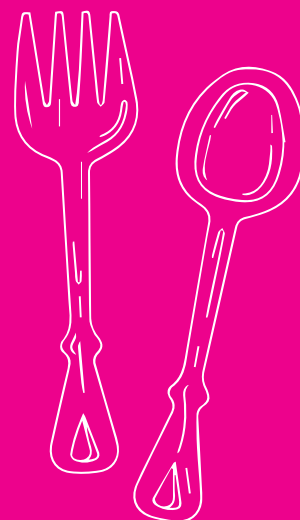


# DESAŤ VÝŽIVOVÝCH ODPORÚČANÍ pre celú rodinu

RODIČIA MAJÚ ROZHODUJÚCI VPLYV NA HMOTNOSŤ SVOJICH DETÍ. TOTO JE 10 ZÁKLADNÝCH VÝŽIVOVÝCH ODPORÚČANÍ ZOSTAVENÝCH NUTRIČNÝMI TERAPEUTMI, KTORÉ BY MALI POZNAŤ VŠETCI ČLENOVIA DOMÁCNOSTI:



- I. Ješť spoločne, zdravo, ako rodina**, je najlepšou prevenciou, aby sme u detí predchádzali nadváhe.
- II. Vyhnúť sa konzumácii jedla pri televízii alebo počítači.** Pozornosť vtedy nie je venovaná jedlu a signálom tela, že je už sýte.
- III. Strava má byť pestrá a nutrične vyvážená.** Odpor dieťaťa k niektorým druhom zdravých potravín (zelenina, ovocie) skúšame prekonať ich opakovaným vystavením na podporu prijatia. Znížte príjem cukru, a to najmä vo forme sladených nápojov a cukrovín. Každý týždeň si doprajte ryby a strukoviny.
- IV. Stravu v priebehu dňa rozdeľte do piatich jedál.** V troch porciách by mala byť zastúpená zelenina, v dvoch porciách ovocie, a v jednej netučné mäso, alebo iný zdroj bielkovín (ryby, syry, mlieko, vajcia).
- V.** Nesmierne dôležitá je **pravidelnosť podávania stravy**. Konzumácia jedla mimo pravidelných časov, metabolizmus viac zatažuje. Pri pravidelných príjmoch potravy sa telo nebude báť hladovania, a tým pádom si nebude robiť tukové zásoby "pre horšie časy".
- VI.** Obzvlášť u detí je dôležité **nevynechávať raňajky**. Telo bolo bez potravy celú noc, preto po zobudení sa skôr či neskôr dostaví hlad. Ak sme neraňajkovali, väčšinou hlad rýchlo hasíme vysoko energetickými potravinami, s množstvom cukru a tuku, s vysokým obsahom nasýtených mastných kyselín.
- VII.** Nezabúdajme na pohyb. Odporúča sa **vhodná pohybová aktivita**, rešpektujúca zdravotný stav jedinca, v trvaní 20 až 30 minút, pri ktorej sa zadýchame.
- VIII.** Nezabúdajte na **primeraný pitný režim**. Na nedostatok tekutín u dieťaťa upozorní aj tmavší, zápachajúci moč. V dôsledku dehydratácie môže dochádzať k oslabenej pozornosti.
- IX.** Výskum ukazuje, aké dôležité je **zahnúť do stratégií prevencie obezity aj starých rodičov**. Najmä čo sa týka ich odrádzania od nátlakových praktík kŕmenia svojich vnúčat a extrémnych porcií.
- X.** Rodičia, dávajte deťom dobrý príklad aj v tom, že pravidelne sledujte svoju váhu a pracujte s ňou vhodným spôsobom.



## DOSPELÍ BY MALI ÍSŤ PRÍKLADOM, PRETOŽE DETI BUDÚ ICH PRÍKLAD NASLEDOVAŤ

Ak hmotnosť priebežne sledujeme a udržujeme si zdravý životný štýl, je pre nás jednoduchšie udržať si svoju ideálnu váhu, dobrú kondíciu aj zdravie a byť tak dobrým príkladom aj pre svoje dieťa. Každý rodič chce, aby sa jeho dieťa malo dobre a bolo zdravé. Dôležité je, vychovať ho tak, aby bolo „gramotné“ v zdravom životnom štýle, dôležitosti životosprávy a pohybu. Všetky dôležité informácie, o zdravom stravovaní a bezpečnej redukcii či udržiavaní hmotnosti, nájdete na stránke [www.nutrifood.sk](http://www.nutrifood.sk)