

PREHRANSKA IN VEDENJSKA NAVODILA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE S PREKOMERNO TELESNO TEŽO

(Navodilo pacientom)

Spoštovani starši!

Prekomerna telesna teža je pomemben dejavnik tveganja za kasnejši razvoj srčno-žilnih bolezni in prezgodnjo umrljivost. Zato smo na to pozorni že pri otroku. Pri spreminjanju prehrabnenih navad potrebuje otrok pomoč odraslih. Celotna družina mora otroka podpirati in spodbujati. V domači hiši naj ne bo skušnjav.

1. POSKRIBIMO ZA MANJŠI VNOS KALORIJ:

Hrano pripravljamo na zdrav način (kuhamo, dušimo, pečeno v foliji brez dodatka maščobe). Otroku naj ima pet obrokov dnevno. Kosilo in večerjo servirajte na manjšem krožniku, hrana naj bo pestra in lepo dekorirana. Jejte čim več sadja in zelenjave. Pite čim več tekočine, vode ali nesladkanega čaja, saj boste s tem zmanjšali tek in preprečili napade lakote. Obroke hrane uživajte skupaj v krogu družine. Jejte le pri mizi. Jejte počasi, hrano dobro prežvečite. Med enim in drugim obrokom naj otrok ničesar ne da v usta. S hrano naj ne hodi do mize, naj ne je na igrišču ali pred televizijo. Izogibajte se skritim kalorijam (sladke gazirane pijače, sadni sirupi, sokovi z dodanim sladkorjem, slaščice, pudingi). Izogibajte se slanih prigrizkov (čips, smoki), izogibajte se živilom s skritimi maščobami (pašteta, mastni siri, majoneza, hrenovke, ocvrte jedi). Ne nagrajujte otroka s hrano.

2. POVEČAJMO PORABO ENERGIJE:

Povečajmo porabo energije. Otroku naj bo čim več športno aktiven, vsaj eno uro dnevno naj hodi, teče, kolesari, plava, se igra z žogo. Namesto z avtom, naj hodi peš; v šolo, vrtec, trgovino. Na nedeljske izlete vzemite vedno s seboj žogo, kolebnico ali frizbi. Doma naj otrok čim manj sedi. Televizijo, računalnik, video igrice omejite na največ eno uro dnevno. Do otroka ne bodite preveč ustrezljivi (naj si gre stvari iskat sam, sam naj jih odnese nazaj, sam naj jih pospravi ali poišče). Pomaga naj vam pri gospodinjskih delih in opravilih okoli hiše.