

Hasznos tanácsok szülőknek a **gyermekkori elhízás megelőzéséhez** európai kutatások tanulságai alapján

Szakértők szerint

ESPGHAN



2 éves kor alatti gyermek

Szoportasson ameddig csak lehet, amennyiben megvalósítható.

Reagáljon időben gyermeke szükségleteire (táplálás, alvás, játék és érzelmek) segít az egészséges étkezési magatartás kialakulásában, továbbá összefüggést mutat a 3. évben elért alacsony testtömeg index-szel (BMI).

Csökkentse a magas fehérje tartalmú ételek bevitelét a hozzá-táplálás során.

A csökkentett zsírtartalmú tehéntej használata nem ajánlott a gyermekkori elhízás megelőzésére.



Reference: Verduci, E., et al. Role of Dietary Factors, Food Habits and Lifestyle in Childhood Obesity Development. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 2021; Volume Publish Ahead of Print, doi: 10.1097/MPG.0000000000003075.
Disclaimer: This infographic is an adaptation of the original published by ESPGHAN, as available at www.espghan.org.
ESPGHAN take no responsibility



Európai Elhízás Napja
2021.05.22