

Hasznos tanácsok szülőknek, gyerekeknek a **gyermekkor elhízás megelőzéséhez** európai kutatások tanulságai alapján

Szakértők szerint



2 éves kor feletti gyermek

Egyen naponta 5x

A 12 év alatti gyermekek **étkezzenek naponta legalább 5 alkalommal**, beleértve a tízórait és az uzsonnát.

5

Torna

Mozogjon legalább 60 percet naponta és csökkentse a képernyő előtt töltött időt, különösen étkezések alkalmával.

Rendszeres családi étkezések

Hetente legalább 5 családi étkezés, illetve megfelelő méretű adag fogyasztása erősen ajánlott az egészséges étkezési szokások és magatartás kialakításához.

Egészséges nasi

Minimalizálja az energia dús, magas telített zsírsavakat és hozzáadott cukrot tartalmazó nassolni valókat – különösen jutalmazásra vagy vigasztalásra – helyette kínáljon egészséges alternatívákat.

Vízivás

Kerülje a cukros italokat és bíztassa gyermekét vízfogyasztásra.

Mediterrán diéta

A Mediterrán diéta elveinek betartása hozzájárulhat az egészséges testsúly fenntartásához.

Reggeli

Bátorítsa gyermekét a **minden napos reggelire**.



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