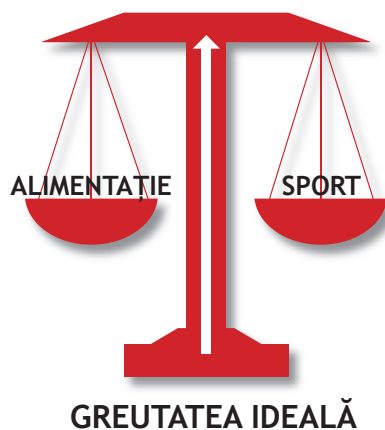


5. Sfaturi pentru părinți

- La pregătirea mâncărilor să se prefere fierberea, coacerea, pregătirea în cuptor sau la grătar.
- Să se țină cont de preferințele culinare ale copiilor.
- Obiceiurile alimentare se vor schimba treptat, nu brusc.
- Întreaga familie să ajute și să încurajeze copilul. Alimentația sănătoasă să fie adoptată de întreaga familie.
- În cantitatea cea mai mare să se consume cereale integrale, legume, fructe, lapte și derivate din lapte degresat.
- Se recomandă în special carne de pește și pui fără piele.
- Ouăle se consumă în cantitate de 2-3 pe săptămână.



- Grăsimile consumate să fie mai ales sub formă de uleiuri vegetale.
- Băuturile să fie ceaiuri de plante, apă plată, sucuri naturale de fructe.
- Cele două gustări zilnice să fie reprezentate de fructe, legume sau lactate degresate.



OBEZITATEA LA COPIL

1. Informații generale

- Necesarul de alimente la vârsta copilăriei este deseori supraestimat din cauza obiceiurilor alimentare ale adulților.
- Mâncarea să nu constituie un mijloc de educație. Nu oferiți alimente bogate în calorii (bomboane, înghețată, ciocolată etc.) ca recompensă.
- Copiii să mănânce zilnic 3 mese principale și 2 gustări. Micul dejun este foarte important pentru creșterea capacității intelectuale a copilului.
- Activitatea fizică, sporturile de grup trebuie stimulate.



2. Ce este obezitatea

* Obezitatea poate avea ca și cauze factori genetici, dar cel mai frecvent ea este determinată de obiceiurile alimentare din familie: timpul dedicat meselor, cantitatea și calitatea alimentelor, ritmul masticăției.

* Exista tabele în funcție de înălțime, greutate, vârstă, sex, pe baza cărora se poate determina exact dacă un copil este obez sau nu.

3. De ce se îngrașă copiii



! Consumă prea multă grăsime animală (unt, smântână, untură), mai ales sub formă „ascunsă” în mezeluri, prăjituri, produse de patiserie, înghețată

! Mănâncă prea multe dulciuri, bea sucuri îndulcite artificial (cu zahăr)

! Copiii mănâncă multe produse bogate în calorii, în special de tip fast food (pizza, snacks, pateuri etc.)

! Porțiile oferite de părinți sunt prea mari

! Copiii petrec prea mult timp în casă, în fața TV, a computerului, în defavoarea activităților fizice în aer liber



4. Care sunt complicațiile obezității

- **psiho-sociale:** afectarea conștiinței de sine, sentimente de inferioritate și respingere din partea colectivității, frustrare, depresie

- **respiratorii:** respirație mai dificilă

- **locomotorii:** picior plat, genuchi în forma de X, accentuarea curburilor fiziologice ale coloanei vertebrale, dureri articulare

- **metabolice:** tulburări de transformare în organism a grăsimilor și glucidelor

- **cardiovasculare:** hipertensiune arterială, ateroscleroză, cardiopatie ischemică. Se manifestă la adulți

- **cutanate:** iritația tegumentelor la nivelul plicilor, abcese, mîncărimi

- **alte modificări:** dureri de cap, astenie, tulburări menstruale, acnee, constipație, digestie dificilă.

