

Sami smo najveći uzor svojoj djeci, pokažimo im primjerom što je dobro i zdravo.

FOTO: ISTOCK



PODIJELI ČLANAK

7

dijeljenja



Facebook



Twitter

PREVENCIJA PRETILOSTI

Djeca su nam sve deblja, usvojite ove navike zajedno s njima

10. studeni 2016. • UČIM

Program edukacije i radionica Petica - igrom do zdravlja naglašava koliko je važan obavezni jutarnji obrok, voće i povrće, voda, tjelesna aktivnost i dobar san kao preduvjeta za smanjenje rizika obolijevanja od mnogih bolesti. Dio je međunarodnog projekta, no zasad se provodi samo u Zagrebu.

Program edukacije o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti Petica - igrom do zdravlja, koji se za sada provodi u Zagrebu, mogao bi znatno smanjiti broj debele djece u Hrvatskoj i tako generacijski prevenirati ozbiljne zdravstvene probleme koje uzrokuje debljina.

Prema posljednjim podacima u Hrvatskoj 33 posto dječaka i 20 posto djevojčica ima prekomjernu tjelesnu masu ili su pretili. Samo 58-60 posto djece doručkuje svakog dana, a 45 posto jede voće najmanje jednom dnevno. Također, samo 39 posto dječaka i 26 posto djevojčica bavi se nekom tjelesnom aktivnošću, najmanje 60 minuta tijekom dana.

VEZANO



I opet taj mamurluk...
Ublažite ga iz ovih stopa!



Kako ne izluditi svoju djecu
na Fejsu?