

---

## Środa z profilaktyką - profilaktyka otyłości u dzieci

„W Polsce problem nadmiernej masy ciała dotyczy już 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i 22% młodzieży do 15 roku życia. Nasze ekspertki dr inż. Katarzyna Rolf z Uniwersytetu Rzeszowskiego oraz dr Marta Niewczas 6-krotna Mistrzyni Świata w karate tradycyjnym i wykładowczynie Uniwersytetu Rzeszowskiego podpowiadają w materiale filmowym, co zrobić, by zminimalizować ryzyko otyłości wśród dzieci. Jak kształtować nawyki żywieniowe? Czy mleczny deser owocowy to dobra przekąska dla dziecka? Napoje kolorowe i wody smakowe – co warto o nich wiedzieć? Jak motywować dzieci do aktywności fizycznej? Konsekwencje otyłości u dzieci i młodzieży to: problemy z koncentracją i pamięcią, a tym samym z nauką, rozwój chorób przewlekłych niezakaźnych tj.: cukrzyca typu II, nowotwory, choroby układu kostno-stawowego, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia emocjonalne, niska samoocena i samokrytyka, izolacja społeczna, depresja. Nie wykład, a przykład Praca z dzieckiem z nadwagą lub otyłym powinna koncentrować się nie tylko na obniżeniu masy ciała, ale również na wzmacnianiu jego poczucia własnej wartości i budowaniu pozytywnego obrazu siebie. Należy pamiętać, że nadwaga i otyłość są zjawiskami rodzinnymi, a więc działania interwencyjne dotyczące ich zapobiegania i leczenia powinny odnosić się do całej rodziny. O skutkach spożywania napojów słodzonych dowiesz się z raportu NFZ "Cukier, otyłość - konsekwencje" <https://tiny.pl/96jzw>.” link do filmu z ekspertami - <https://youtu.be/VR73HyrTJeA>