

Środa z Profilaktyką - zdrowie dziecka

Tematem przewodnim Środy z Profilaktyką - akcji edukacyjnej Narodowego Funduszu Zdrowia w maju jest zdrowie rodziny. Zbliżający się Dzień Dziecka to bardzo dobra okazja, aby zwrócić uwagę na profilaktykę i wczesne wykrywanie problemów zdrowotnych u dzieci i młodzieży, m.in. co możemy zrobić, by zminimalizować ryzyko otyłości wśród dzieci. Zdrowe dzieci to szczęśliwi rodzice. Wady postawy i otyłość to poważne problemy zdrowotne, które dotyczą coraz większą liczbę dzieci w Polsce. Wady postawy występują u 50-60% dzieci, a ich główne przyczyny to nadwaga, brak aktywności fizycznej, nieprawidłowo dostosowane stanowisko pracy ucznia oraz niewłaściwa pozycja wypoczynkowa. Zaniedbane wady postawy u dzieci mogą w starszym wieku do poważnych schorzeń, takich jak zaburzenia krążeniowo-oddechowe, upośledzenia sprawności i wydolności ogólnej oraz zespoły bólowe kręgosłupa. Równie niebezpieczna jest otyłość, która zwiększa ryzyko wielu chorób przewlekłych. W materiale filmowym na kanale Akademia NFZ Profilaktyka od najmłodszych lat eksperci wskazują wady postawy najczęściej występujące u dzieci, opisują nieprawidłowości, na które rodzice powinni zwrócić uwagę, i podpowiadają, jak im zapobiegać. O tym jak motywować dzieci do aktywności fizycznej opowiada dr Marta Niewczas, 6-krotna Mistrzyni Świata w karate tradycyjnym w filmie Profilaktyka otyłości od najmłodszych lat . Gorzkie konsekwencje cukru. Cukier, choć słodki, może mieć gorzkie konsekwencje. Lekarze i dietetycy ostrzegają przed lekceważeniem otyłości, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Otyłość jest główną przyczyną wielu poważnych schorzeń, takich jak choroby układu krążenia, nowotwory, kamica żółciowa czy cukrzyca typu 2. Napoje kolorowe i wody smakowe – co warto o nich wiedzieć? Jak rozmawiać z nastolatkami o zdrowych wyborach żywieniowych? O poważnych konsekwencjach picia energetyków i słodkich napojów przez dzieci rozmawiamy z lekarzem rodzinnym, Michałem Domaszewskim, w najnowszym filmie z cyklu NFZ „Zdrowie na pierwszym planie” Ukryty cukier: słodkie napoje i energetyki . Pozwól dziecku na wybór. BLW - Bobas Lubi Wybór to nowatorski sposób podejścia do karmienia niemowlęcia w pierwszym roku życia? Opiera się na poznawaniu nowych smaków wszystkimi zmysłami – również dotykem i zapachem. Proponuje się dziecku produkty w wersji stałej, które może sobie wziąć do rączki, smakować i wybierać te, które odpowiadają mu najbardziej. O kształtowaniu nawyków żywieniowych od najmłodszych lat rozmawiamy z dr n.med. Moniką Kowalczyk-Krystoń w przygotowanym materiale filmowym na kanale Akademia NFZ. Więcej informacji znajdziecie Państwo w załączonej ulotce oraz w materiałach edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia.