

СВЕТСКИ ДАН СРЦА

29. СЕПТЕМБАР 2013.

ПОМОЗИМО ДЕЦЕ ДА КРЕНУ ПУТЕМ ЗДРАВОГ СРЦА

Препоруке за децу 5-17 година

Прославите Светски дан срца: помозите деци да крену путем здравог срца, за дужи и бољи живот !

- **Откријте шта мотивише децу** - да се добро осећају, добро изгледају или имају добар успех у школи. Ово су фактори који мотивишу децу и тинејџере да се правилно хране и буду физички активни: деца која редовно вежбају и имају правилну исхрану постижу бољи успех у школи, у спортским активностима и дружењу.
- **Будите добар узор** – личним примером најбоље утичете на понашање своје деце. Не морате увек бити савршени, али ако се правилно храните и редовно вежбате, дајете добар пример вашој деци. На овај начин шаљете поруку да је добро здравље важно за вашу породицу.
- **Будите позитивни** – деца не воле забране. На забаван и креативан начин укључите вашу децу у кућне активности. Прославите сваки њихов успех и помозите им да развију добру слику о себи.

Реците не дувану у кући

Забраните пушење у кући/стану и избегавајте излагање деце дуванском диму

Боравак у простору у коме се пуши и излагање дуванском диму, сваке године, убије око 600.000 непушача, укључујући и децу.

Ако сте пушач, дајте добар пример и престаните да пушите. Уколико је потребно потражите стручну помоћ. Деца имитирају родитеље, а тинејџер ће вас критиковати ако се не понашате у складу са саветима које сте дали.

Научите децу да је дувански дим опасан по здравље!

Према Светској здравственој организацији деца узраста 5-17 година свакодневно треба да имају барем 60 минута умерене физичке активности (на пример шетња брзим ходом, плес, кућни послови, сређивање баште) односно интензивне физичке активности (трчање, вожња бицикла, пливање или такмичарски спортови – фудбал, кошарка, одбојка...). Више од 60 минута свакодневне физичке активности обезбеђује додатну корист за здравље.

Будите физички активни и подстичите децу и тинејџере да буду физички активни

Омогућите деци и тинејџерима да буду физички активни: будите активни заједно са вашом децом и заиста урадите оно о чему им говорите: на пример, до школе идите пешке или бициклом.

Тинејдери желе да су самостални у одлучивању. Нагласите им да је битно да су физички активни: да играју фудбал са пријатељима, плешу или да се баве било којом другом активношћу у којој уживају. То не мора да буде спорт!

Вршњаци имају велики утицај. Омогућите вашој деци да буду физички активни заједно са својим пријатељима. Дружење ће сваку активност учинити забавном тако да ће је они редовно упражњавати.

Ограничите време проведено испред телевизора или компјутера на максимално 2 сата током дана и понудите забавније садржаје у току дана.

Уколико не постоје зелене површине, на којима би ваша деца могла да се играју, активирајте се и тражите помоћ и подршку од локалне заједнице за боље окружење.

Храните се правилно

Учините време obroka посебним – када је цела породица на окупу мања је шанса да ће деца јести нешто што није пожељно или да ће грицкати између obroka.

Учините правилну исхрану забавном за своју децу – бирајте храну различитих боја, укључите их у куповину хране и припрему obroka.

Кувајте за своју децу– нека поједу квалитетан оброк код куће, а спакујте им сендвич и воће за ужину.

Обезбедите да сваки оброк садржи поврће и воће. Избегавајте храну која садржи доста масноћа, шећера и соли.

Избегавајте индустријски произведену храну која садржи велике количине соли. Имајте на уму да укупан дневни унос соли треба да буде највише 5 грама (приближно 1 кафена кашичица).

Болести срца и крвних судова погађају људе свих узраста, укључујући и децу. Оне односе 17.3 милиона људских живота сваке године, од тога 80% у ниско развијеним и неразвијеним земљама, представљајући светског убицу број један. Формирање понашања у вези са здрављем и стицање здравих навика у дечијем узрасту условљено је васпитањем и примером који као родитељи показујемо. Наша дужност као родитеља је да својој деци омогућимо да усвоје добре навике.

Здрава деца, здрави одрасли – чињенице

Скоро две трећине превремених смрти и једна трећина укупног оптерећења болестима код одраслих повезана је са понашањем које се формира у детињству, укључујући пушење, недовољну физичку активност и неправилну исхрану.

- Већина пушача широм света почиње да пуши у адолесценцији, а уколико су родитељи пушачи, три пута је већа вероватноћа да ће деца почети да пуше.

- Прекомерно ухрањена и гојазна деца постају прекомерно ухрањене и гојазне одрасле особе и код њих постоји већа вероватноћа да ће оболети од шећерне болести или болести срца и крвних судова у млађем узрасту.
- Физичка активност усвојена у детињству наставља се и у одраслом животном добу, доприносећи смањењу ризика за настанак болести срца и крвних судова у каснијим годинама живота.