sladoled, limunadu i sodu. Izbjegavajte prženu i masnu hranu kao što su peciva, kola i ili mufini (kola i od mekog tijesta).

OSTALI NA INI DA NAPRAVITE OBROKE ZDRAVIJIMA:

- Jedite nepreradjene (cijele) žitarice i žitne proizvode kao što su crni hljeb i tamna riža. riza.
- Jedite svježe vo e i povr e.
- Kupujte male vo ke i pijte male koli ine soka.
- Koristite najmanju mogu u koli inu masnoce, putera ili ulja kada pripremate hranu.
- Koristite ulje u spreju za kuhanje umjesto te nog ulja i drugih masno a.
- Umjesto prženja pripremajte hranu pe enjem, kuhanjem, roštiljanjem ili kuhanjem na pari
- Izaberite meso sa manje masno e (piletina, nemasna govedina ili uretina)
- Koristite mlijeko, sir i jogurt bez masno e ili sa malim procentom masno e(1% ili2%).

Opširnije informacije o gojaznosti možete na i na slijed im internet stranicama:

American Heart Association
www.americanheart.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

Medline Plus
www.medlineplus.gov

• • •

Iformacije za ovu brosuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:

The U.S. Department of Agriculture

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

American Heart Association

American Obesity Association

Ova brosura je napravljena uz finansisku pomoc Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.

KONTAKT INFORMACIJA:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Telefon: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Gojaznost kod djece

(Childood Obesity-Bosnain)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

HEALTHY LIVING

Gojaznost je stanje kad osoba ima prekoviše sala (masno tkivo). Ggojaznost kod djece i omladine je ozbijlan zdravstveni problem. Gojaznost može uzrokovati mnoge zdravstvene probleme koji traju do starosti. Dje ija gojaznost može dovesti do bolesti visokog krvnog pritiska, moždanog i sr anog udara.

ZAŠTO DJECA POSTAJU GOJAZNA ILI DEBELA NAJ EŠ I UZROCI GOJAZNOSTI KOD DJECE SU SLIJEDE I?

- Nedovoljno aktivnosti
- Dugotrajno sjedenje (kao što je gledanje televizije)
- Nepravilna nezdrava ishrana
- Roditelji tjeraju djecu da jedu prekomjerno

KAKO MOŽETE POMO I SVOM DJETETU DA IZBJEGNE GOJAZNOST?

U ite djecu o pravilnoj zdravoj ishrani i fizi kim aktivnostima od malih nogu. U inite da su zdrava prehrana i fizi ke aktivnost od velike važnosti za vašu cijelu porodicu (obitelj).Dole su navedeni neki

od na ina za unapre enje zravlja i fizi ki aktivnog porodi nog (obiteljskog) života

Formirajte aktivno okruženje:

- Nadjite vrijeme za cijelu obitelj (porodicu) da upražnjava redovno fizi ke aktivnosti, kao što su šetanje, igranje nogomta ili ples.
- Podsti ite djecu da se igraju i tr e.
- Pridružite se drugim porodicama (obiteljima) u grupnim aktivnostima kao što je nogomet, košarka ili igra šuge (tr ati da stigneš i dodirneš protivnika)
- Zadavajte aktivne zadatke svakom lanu porodice (obitelji) kao što su košenje i kupljenje trave
- Ohrabrite vaše djete da pokuša novi sport u školi ili u vašoj zajednici
- Ograni ite vasoj porodici (obitelji) vrijeme provedeno gledaju i televiziju.
- Budite primjer za vaše djete tako što ete i vi biti aktivni

Formirajte zdrave navike kod ishrane:

- Obezbjedite za vašu porodicu (obitelj) zdrave obroke hrane oboga ene sa vo em, povr em i žitaricama.
- Pripremajte hranu zajedno. Djeca uživaju da pomažu. Pomažu i mogu da nau e o zdravoj ishrani i kako se priprema zdrava hrana.
- Jedite obroke zajedno za trpezarijskim stolom i u odre eno vrijeme.
- Upozorite djecu da jedu sporo tako

da mogu osjetiti kada su siti.
- U toku obroka izbjegavajte sve druge aktivnosti a naro ito gledanje televizije.
- Izbjegavajte hranu koja je prviše kalori na, masna ili slatka (bombone, soda ili ips)
- Nemojte tjerati vaše djete da jede ako nije gladno. Posavjetujte se sa ljekarom u slu aju da dijete odbija da jede reovne obroke duže vremena.
- Ograni ite brzo pripremljenu hranu (fast-food) na jedanput sedmi no.
- Izbjegavajte koristiti hranu kao nagradu ili kaznu za djecu.
- Dajte slatkiše kao što su bombone samo ponekad, ne svaki dan.

Jedite Zdravu Hranu

Jedite raznovrsnu hranu, sa puno svježeg vo a i povr a. Pokušajte da izbjegavate ili ograni ite u ishrani vaše porodice (obitelji) slijede e; ips,keks, slatkiše, bombone, puter, margarin, majonez, so, prženu hranu,