

5 начини за здрав начин на живеење



Дали знаевте?

- ★ Националните анкети покажуваат дека бројот на децата во Австралија со прекумерна тежина и преголема дебелина се зголемил повеќе од два пати во последните години.
- ★ Со едно големо истражување се утврди дека бројот на децата во Нов Јужен Велс со прекумерна тежина и преголема дебелина се покачил од 1 на секои 10 деца во 1985 г. на 1 на секои 4 деца во 2004 г.
- ★ Шансата премногу дебилите деца да станат премногу дебели како возрастна изнесува 25% - 50%.

Брзиот начин на живот што го водиме може да го засега здравјето на нашето семејство. Одењето и враќањето од

училиште или работа со брзање може да ни отежни да најдеме време за да бидеме физички активни и добро да се храниме.

Исто така, незабележливо можеме да си створиме навика да избираме нездрави ужинки и брза храна или да го поминуваме слободното време пред телевизор или компјутер.

Меѓутоа, ваквиот избор може да биде опасен за нашето здравје и здравјето на нашите деца – како сега така и долгорочно.

Токму затоа е важно да престанеме, внимателно да размислиме и свесно да донесеме одлука да водиме здрав начин на живеење.

продолжува на другата страница ►

Како да водите здрав начин на живеење

Бидете активни секој ден

Редовната физичка активност е важна за здравото растење, развивање и благосостојба на децата и тинејџерите.

Децата и тинејџерите треба да бидат физички активни најмалку 60 минути секој ден, вклучувајќи напорни активности кои ќе ги тераат да дишат забрзано од умор.

Родителите треба да даваат добар пример и да имаат позитивен став кон физичката активност.

Изберете вода како пијалок

Водата најдобро може да ви ја згасне жедта – и таа не го содржи шеќерот што се наоѓа во газирани пијалоци, овошните сокови и другите засладени пијалоци.

Млекото со намалени маснотии за деца над 2-годишна возраст е хранлив пијалок и добар извор на калциум.

Давајте им на децата и тинејџерите да јадат цели плодови, наместо да им нудите овошни сокови кои содржат помалку растителни влакна.

Јадете повеќе овошје и зеленчук

Јадењето на овошје и зеленчук секој ден им помага на децата и тинејџерите да растат и да се развиваат, тоа ја зголемува нивната виталност и може да го намали ризикот од многу хронични болести.

Имајте за цел секој ден тие да јадат 2 порции овошје и 5 порции зеленчук.

Секогаш имајте овошје како погодна ужинка и обидете се да вклучите овошје и зеленчук во секој оброк.

Исклучете го телевизорот или компјутерот и бидете активни

Постои врска меѓу времето што децата и тинејџерите го поминуваат во седење или т.н. 'мирно' време додека гледаат телевизија, сурфаат на Интернет, играат игри на компјутер или рачни електронски игри и нивната прекумерна тежина и преголема дебелина.

Децата и тинејџерите не треба да поминуваат повеќе од 2 часа дневно во забава на 'малиот екран'.

Испланирајте голем избор на активни игри во затворен и отворен простор за вашите деца, како замена за гледање телевизија или играње на компјутерот.

Јадете помалку ужинки и изберете нешто поздраво

Здравите ужинки им помагаат на децата и тинејџерите да ги задоволуваат нивните хранливи потреби.

Најдобри се ужинките кои што се засноваат на овошје и зеленчук, млечни производи со намалени маснотии и храна од интегрално жито.

Ограничете го јадењето на ужинки кои се богати со шеќер или заситени маснотии – на пример, компирчиња, колачи и чоколадо – кои може да предизвикаат децата премногу да се здебелат.

Практични совети за родителите

Изборот што го правите е одлучувачки кога им помагате на вашите деца да создадат здрави навики за исхрана и да бидат физички активни. Тоа може да значи дека ќе треба да направите промени во тоа што го купувате од супермаркет и какви ужинки им сервираат, како и да изнајдите начини да ги подигнете вашите деца на нозе и да ги активирате.

- Поттикнувајте ги децата да прават здрав избор во врска со храната и физичката активност. Ова може да вклучува потсетување со зборови, приготвување на здрави ужинки и оброци и купување на 'активни' подароци за нив, на пример, палки за крикет, топки или јаже за прескокнување.
- Избегнувајте да користите нездрава храна како 'награда' кога децата се однесуваат добро бидејќи тоа може да создаде навика и да ја зголеми привлечноста на ваквата храна.
- Пправењето на здрав избор не значи дека не можете да ги наградувате децата. Испланирајте нешто забавно, 'активни' награди кои не се поврзани со храна, на пример, возење велосипед со мама или тато, претпладневна посета на базенот за пливање или посета на зоолошката градина.
- Децата го прават тоа што го гледаат, затоа неопходно е да им покажувате здраво однесување. Ова може да биде толку едноставно како што е јадењето заедно како семејство, вклучување на децата при избирањето и приготвувањето на здрави оброци и поминување време заедно во физичка активност.

За повеќе информации и идеи за здрава исхрана и физичка активност, отидете на www.healthykids.nsw.gov.au