

sladoled, limunadu i sodu. Izbjegavajte prženu i masnu hranu kao što su peciva, kola i ili muffini (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 svježije voće i povrće.
- Kupujte male voćke i pijte male količine soka.
- Koristite najmanju moguću količinu masnoće, putera ili ulja kada pripremate hranu.
- Koristite ulje u spreju za kuhanje umjesto te nog ulja i drugih masnoća.
- Umjesto prženja pripremajte hranu pečenjem, kuhanjem, roštiljanjem ili kuhanjem na pari
- Izaberite meso sa manje masnoće (piletina, nemasna govedina ili uretina)
- Koristite mlijeko, sir i jogurt bez masnoće ili sa malim procentom masnoće (1% ili 2%).

### **Opširnije informacije o gojaznosti možete na i na slijedim internet stranicama:**

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

Medline Plus  
[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)



*Informacije za ovu brošuru 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 brošura je napravljena uz finansijsku pomoć Odjela za Zdravlje i Socijalne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.*

#### **KONTAKT INFORMACIJA:**

[riht@uscridc.org](mailto: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](http://www.refugees.org)**



## **Gojaznost kod djece**

(Childhood Obesity-Bosnain)



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Gojaznost je stanje kad osoba ima prekovite sala (masno tkivo). Ggojaznost kod djece i omladine je ozbiljan 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.
- Podstite 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,