



**SERVIER
DLA SERCA**

15 serdecznych lat

XV edycja ogólnopolskiej kampanii profilaktyczno-edukacyjnej

SERVIER DLA SERCA



ZADBAJMY O ZDROWIE SERC NASZYCH DZIECI

Złe nawyki żywieniowe utrwalone w dzieciństwie zwiększają ryzyko otyłości, nadciśnienia tętniczego i chorób sercowo-naczyniowych.

**Od najmłodszych lat należy uczyć dziecko
jak zdrowo się odżywiać!**



8. DBAJ O WYPOCZYNEK I SEN. Odpowiednia ilość snu zapewnia odpoczynek i regenerację Twojemu sercu.



9. NIE PAL. Rozwój miażdżycy następuje z każdym wypalonym papierosem. Należy również unikać przebywania w pomieszczeniach, gdzie pali się tytoń. Bierne palenie jest również szkodliwe.



10. SŁUCHAJ RAD RODZICÓW I LEKARZA.

Drogi rodzicu! Powyższe wskazówki powinieneś wprowadzić także do swojego stylu życia.

**Dbaj o siebie i o swoje dzieci!
JEDZ ZDROWO DLA SERCA**



ZDROWE



jagody



jabłko



pomarańcza



awokado



pomidor



banan



fasola



groszek



ciecierzyca



brokuły



owsianka



ryby (łosoś, dorsz, sandacz)



gorzka czekolada



oliwa z oliwek



czosnek



orzechy

NIEZDROWE



napoje gazowane i alkohol



smażone jedzenie i przekąski



czerwone mięso



słodycze



sól

Coraz częściej wśród dzieci i młodzieży obserwuje się zachowania, które szkodzą zdrowiu. Najwięcej obaw budzi niewłaściwe odżywianie, w tym nadużywanie słodczy i napojów gazowanych, a także spędzanie czasu przed komputerem czy telewizorem kosztem aktywności fizycznej, palenie papierosów i spożywanie alkoholu. Tego typu zachowania zwiększają ryzyko rozwoju chorób serca i decydują w znacznym stopniu o stanie zdrowia w życiu dorosłym.

Najczęstszym czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych u dzieci i młodzieży w okresie rozwojowym jest nadwaga i otyłość.

Pierwsze 1000 dni to w zaokrągleniu 3 lata. To optymalny czas na ukształtowanie u dziecka nawyków prozdrowotnych.



ORGANIZATOR



PATRONI MERYTORYCZNI



Polskie Towarzystwo
Nadciśnienia Tętnowego



POLSKIE TOWARZYSTWO LEKARSKIE

PATRONI MEDIALNI



SWIAT LEKARZA

Manager Apteki

nazdrowie.pl

serwis wiadomości o zdrowiu i urodzie

@PORTALE
MEDYCZNE

Materiał powstał na podstawie Wytycznych Grupy Roboczej Polskiego Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia dotyczący profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych u dzieci i młodzieży <http://www.pfp.edu.pl/index.php?id=wytdzieci>, wytycznych WHO dotyczących spożycia soli u dzieci "Guideline: Sodium intake for adults and children Geneva, World Health Organization (WHO), 2012 oraz wytycznych i grafik Instytutu Żywności i Żywienia, www.izz.waw.pl.